

33251/A C II
16/l

LESSIUS

46531

L'ART DE VIVRE

DANS UNE

SANTÉ PARFAITE,

JUSQUES A L'AGE

LE PLUS AVANCÉ.

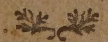
46531

DE
LA SOBRIÉTÉ
ET
DE SES AVANTAGES,
OU

Le vrai moyen de se conserver dans UNE SANTÉ PARFAITE *jusqu'à l'âge le plus avancé.*

TRADUCTION NOUVELLE des Traités de LESSIUS & de CORNARO sur la vie sobre.

Abstinentia adjicit vitam.



A SALERNE,
Et se trouve A PARIS,
Chez CAILLEAU, Imprimeur-Libraire, rue Saint-Severin.

M. DCC. LXXXII.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

PRÉFACE.

SI les goûts dépendent de la diſpoſition des eſprits, & ſi les eſprits ne ſont pas moins différens les uns des autres que les viſages, il n'eſt donc pas ſurprenant qu'il ſe trouve parmi les hommes une ſi grande diverſité de ſentimens, & qu'une partie du monde condamne ce que l'autre approuve. Mais ce qu'il n'eſt pas ſi aiſé de comprendre, c'eſt que les hommes s'accordent tous ſi peu ſur ce qui regarde leurs plus véritables intérêts.

Il eſt conſtant qu'après le ſalut, à quoi rien de ce qui paſſe n'eſt comparable, l'un des plus grands biens de cette vie, c'eſt la ſanté, ſi on la rapporte à la fin à quoi tout doit être rapporté. Nous ſommes tous créés pour Dieu; il doit être le centre où ſe terminent toutes nos penſées, tous nos deſirs, toutes nos actions; & ces actions ſuppoſent la vie. Mais ſi cette vie elle-même n'eſt que languiſſante, toutes nos actions qui en dépendent, ne ſeront que langueur, & nous ne

pourrons fervir Dieu que d'une manière bien imparfaite ; fans compter que c'eft toujours un affez grand mal de ne pas ménager la fanté, qui nonobftant le mauvais ufage que l'on en peut faire, ne laiffe pas d'être un bien en elle-même. Dût-on cependant l'avoir perdu, & même par fa propre faute, le mal n'eft pas irréparable. La vie fobre eft fans doute la plus fûre voie pour la réparer. Il ne s'agit plus que de faire voir en quoi précifément elle confifte.

On ne peut difconvenir que ce ne foit principalement dans l'ufage modéré d'une nourriture convenable, & prife dans les tems qui conviennent.

On n'entreprendra point dans cette Préface de traiter cette matière d'avance ; on pourra s'en inftruire plus à fond par la lecture de l'Ouvrage de *Leffius*, & de celui de *Cornaro*, dont voici l'origine.

Cornaro étoit iffu d'une des premières Maifons de Venife. Dès l'âge de trente-cinq ans, il fut condamné des Médecins fur fon mauvais tempéra-

ment, & ſur tout ce qu'une vie des plus intempérantes avoit pu y ajouter. Le parti qu'il crut devoir ſuivre alors, fut préciſément le contraire de celui qu'il avoit ſuivi jusques-là; & il ne fut pas long-tems à s'appercevoir par ſa propre expérience, que c'étoit le meilleur. Auſſi le ſuivit-il depuis ce moment là juſqu'à la fin de ſa vie, & il vécut plus de cent ans.

Il crut même que ce ſeroit rendre au Public un ſervice eſſentiel, que d'écrire ce régime, & les avantages qu'il y avoit trouvé; & il l'écrivit en Italien, qui étoit ſa langue naturelle. Ce n'eſt pas qu'il ait prétendu faire de ce régime particulier, une règle générale, comme il le dit lui-même; mais il ne laiſſe pas d'être propre à tout le monde, ſinon ſelon la lettre, du moins ſelon l'eſprit, qui conſiſte, comme on l'a déja dit, à ne prendre de nourriture que ce qui convient, & dans les tems convenables.

Cet écrit tomba quelque tems après entre les mains de *Leſſius*, dont le nom eſt connu. Et comme il ſe trou-

voit à peu près dans la même diſpoſition que *Cornaro*, il voulut eſſayer le même régime. Il s'en trouva ſi bien, qu'il le continua le reſte de ſes jours; & il les prolongea même par ce moyen juſqu'à l'âge le plus avancé. Enſuite il traduiſit cet écrit en Latin, pour le rendre intelligible dans toutes ſortes de pays. Il fit même un autre Traité ſur le même ſujet, comme pour ſervir de Préface à celui de *Cornaro*.

Il y a près de quatre-vingt ans, qu'ils furent traduits en notre Langue; & l'on peut dire à la louange du Traducteur, que pour un tems auſſi reculé, on ne pouvoit guères mieux écrire. A la réſerve de quelques termes qui ne ſont plus d'uſage, cette Traduction, toute ancienne qu'elle eſt, pourroit encore paſſer.

L'Auteur de celle-ci n'a ſçu qu'après l'avoir achevée, qu'il y en eût une ancienne; mais la ſincérité ne lui permet point de ne pas avouer, que quand même il l'auroit ſçu, avant de l'entreprendre, cela n'eût pas empêché qu'il ne l'eût entrepriſe. Cette

ancienne Traduction ne ſe trouvoit preſque plus. Cet Ouvrage méritoit d'ailleurs une nouvelle forme, qui en réveillât le goût. Et pluſieurs perſonnes ſouhaitoient cette forme nouvelle.

Quoiqu'il y ait plus de quarante-neuf ans que cette Traduction ſoit achevée, quelques raiſons particulières en ont retardé l'impreſſion juſqu'ici. Quelques mois avant qu'on l'imprimât, il en a paru une, non de *Leſſius*, mais ſeulement de *Cornaro*, que bien des gens ont attribuée à l'Auteur de celle-ci, ſur ce qu'ils l'attendoient depuis ſi long-tems.

Il eſt bon de prévenir ceux qui prendront la peine de lire ces traités, ſur ce que les principes n'en ſont pas conformes à d'autres que l'on ne peut nommer nouveaux, que parce qu'ils ſont nouvellement découverts. On a tâché de remédier par quelques notes à cet inconvénient, qui n'empêche pas que d'ailleurs on ne puiſſe regarder cet Ouvrage comme un des plus utiles à l'humanité.

Il ne s'agit plus que de prévenir une

objection en un ſens toute des mieux fondées. C'eſt que tout bien conſidéré, une des fins principales de ces Traités eſt de vivre long-tems, auſſi bien que ſainement. Et comme la perfection du Chrétien eſt de gémir inceſſamment de la longueur de ſon exil, & de ſoupirer ſans ceſſe après un plus heureux ſéjour, le deſir d'une longue vie ne paroît guères s'accorder avec une diſpoſition ſi pure & ſi parfaite.

Il faut convenir en effet, qu'il ſeroit bien indigne d'un véritable Chrétien de ne vivre ſobrement, que pour vivre long-tems. Si la longue vie eſt une ſuite & preſque néceſſaire de la ſobriété, la vie ſobre doit avoir une fin plus digne d'elle. On doit vivre ſobrement, non pour ne vivre que long-tems, mais pour vivre à jamais, & d'une vie égale à celle de Dieu même.





TABLE DES CHAPITRES

Contenus dans ce Volume.

Fin de la Table.



DE LA SOBRIÉTÉ ET DE SES AVANTAGES.



CHAPITRE I.

Ce qui a donné occasion à cet ouvrage, & quel en est le motif.

ON a fait jusqu'ici de sçavans & d'amples écrits des moyens de se conserver dans une santé parfaite : mais ils

ſont remplis de tant d'ordonnances; ils exigent tant de précautions ſur le boire & ſur le manger, ſur l'air, le ſommeil, les exercices, les ſaiſons; ils preſcrivent tant de ſortes de remèdes, que pour obſerver toutes ces choſes, il ne faut pas moins que des ſoins continuels. Une telle ſujétion eſt ſans doute un véritable eſclavage. D'ailleurs, on ne va preſque jamais à la cauſe primitive des maux; comment ces remèdes pourroient-ils avoir quelque effet? Les hommes veulent manger à leur fantaiſie de tout ce qui eſt le plus de leur goût, ſans nul autre guide que leur appétit, ſans nulle autre règle que leur ſenſualité. Duſſent-ils donc ſuivre ces ordonnances & ces obſervations, elles ne leur feroient d'aucun uſage. La plûpart des hommes abandonnent tout & même leur ſanté à ce qu'ils

nomment le hasard (1). Ils se fondent sur ce proverbe trivial : *Qui vit médecinalement, vit misérablement.* Ils regardent comme une misère de ne pouvoir manger avec excès de tout ce que les autres mangent ; de n'oser jamais suivre leur appétit entièrement. Ils mangent donc des deux & trois fois le jour de toutes sortes de choses, & souvent même au de-là de leur appétit. Après de tels repas ils s'appliquent quelques heures à des occupations, où l'esprit a plus de part que le corps (2) ; & ils ne s'avi-

(1) Ce prétendu hasard n'est qu'une disposition d'événemens réglés de toute éternité par la Providence, & qui n'arrivent que dans les tems marqués.

(2) Rien n'est plus capable d'empêcher la digestion des alimens, que le travail de l'esprit.

ſent jamais de ſe purger en de certains tems, à moins que quelque incommodité preſſante ne les y oblige. Ils ſe croyent dans la meilleure diſpoſition du monde, tant qu'ils ne ſentent aucun mal. Ils ne laiſſent pas de ſe remplir peu-à-peu d'humeurs & de crudités dangereuſes qui s'accroiſſent avec le tems, ſe corrompent & en deviennent plus malignes. A la plus légère occaſion de chaleur, ou de froid, ou de vent, ou de promenade, ou de quelque autre exercice, ou de quelque ſorte d'excès, ou d'incommodité que ce puiſſe être, ces crudités & ces humeurs s'enflamment & cauſent des maladies mortelles.

J'ai vu mourir ainſi pluſieurs hommes célèbres à la fleur de leur âge, & qui auroient pu vivre long-tems, très-

utiles au Public par leur érudition, ou par des actions aussi glorieuses pour eux-mêmes, qu'avantageuses aux autres, & mériter pour le Ciel une bien plus glorieuse couronne, s'ils eussent eu plus de soin de ménager leur santé. Combien y en a-t-il, & dans le Cloître, & dans le monde, qui souvent ne sont incapables, par leur mauvaise santé, de s'appliquer à l'étude, & aux autres fonctions de l'esprit, comme ils le souhaiteroient eux-mêmes, & comme le demanderoit l'état où ils sont appellés, que faute de sçavoir l'utilité d'un bon régime.

C'est ce que j'ai remarqué depuis plusieurs années en divers lieux; ce qui m'a fait penser que ce seroit rendre au Public un service important que de proposer aux hommes le moyen de se conserver toujours

dans une ſanté parfaite. J'en ai fait l'expérience moi-même. De ſçavans Médecins ne jugeoient pas que je puſſe encore vivre plus de deux ans. Je me preſcrivis un régime qui me guérit de pluſieurs maux, & qui me rendit la ſanté. Je me ſuis encore rendu par ce moyen capable de choſes qui n'ont pas de rapport aux ſens. Pluſieurs perſonnes, à qui je communiquai mes principes & qui les ont ſuivis, ſe ſont conſervés très-longtems par le même régime dans une entière vigeur d'eſprit & de corps. On en a vu beaucoup d'exemples dans des Saints & des Philoſophes des ſiècles paſſés. Ce régime de vie conſiſte principalement dans une certaine meſure de boire & de manger qui, loin de ſurcharger, d'affoiblir & d'altérer notre tempérament, y

ſoit ſi propre & ſi proportionnée, qu'elle ne faſſe au contraire qu'en réparer les forces & les augmenter.

Dans le tems que je penſois à faire ce Traité, il me tomba entre les mains un écrit ſur la *Vie ſobre*, composé en Italien par un homme de qualité de Veniſe, nommé *Louis Cornaro.* C'étoit un homme d'une grande réputation, qui avoit beaucoup de bien & encore plus d'eſprit, & qui étoit marié. Il rapporte avec tout l'agrément poſſible le régime qu'il s'étoit preſcrit ; il en fait voir les avantages, & les prouve très-clairement par une longue expérience. Cet écrit me fit tant de plaiſir, que je le traduiſis en Latin, pour le rendre intelligible dans toutes ſortes de pays; & pour y ſervir de préface, je crus y devoir mettre à la tête ce petit Traité.

Quoi que je fasse profession de Théologie, & non de Médecine, ce Traité ne doit point paroître étranger à mon ministère. D'ailleurs j'avois autrefois quelque teinture de la théorie de la Médecine, & cet Art n'est point éloigné de l'emploi d'un Théologien. Il ne s'agit pas ici de moins que de la Tempérance, cette vertu si belle ; que de faire voir en quoi elle consiste ; quel en est le juste milieu ; quelle est la mesure précise de son objet ; comment on peut la trouver ; quels sont enfin les avantages de cette vertu. Toutes ces vues ne sont donc point tellement du ressort de la Médecine, qu'elles n'appartiennent encore en quelque manière à la Théologie & à la Philosophie morale. La fin que j'y ai principalement en vue est très-digne d'un Théologien.

C'eſt de donner lieu à quantité de perſonnes de piété, ſoit dans le Cloître, ſoit dans le Monde, de ſervir long-tems le Seigneur avec plus de facilité, de joie, de ferveur, & même de plaiſir, mais d'un genre tout ſpirituel; & de mériter par-là pour toute l'Eternité une bien plus grande gloire. Il eſt incroyable avec combien de liberté & de conſolation intérieure ceux qui mènent une vie ſobre ſont appliqués à la prière, à la célébration du ſaint Sacrifice de nos Autels, à la lecture & à la méditation de l'Ecriture ſainte, quelque peu éclairés qu'ils puiſſent être d'ailleurs ſur ces ſortes de choſes. Tel eſt mon principal motif dans ce Traité, & ce que j'y recherche le plus. De quelle conſéquence encore ne peut-il point être à d'autres pour le progrès de leurs

études, & pour le succès de leurs autres affaires, à quoi l'esprit & le génie ont le plus de part. Nous essayerons, dans la suite de cet écrit, de mettre en un plus grand jour toutes ces choses & leurs avantages. De quelque manière donc que l'on considère ce Traité, on n'y trouvera rien qui ne convienne avec l'emploi d'un Théologien. Telles sont encore une fois les vues que je me suis proposées dans ce petit ouvrage.



Chapitre II.

De la vie sobre, & de la mesure convenable du boire & du manger.

Pour entrer en matière, nous dirons ce que l'on entend ici par *Vie sobre*; comment on peut déterminer

la juste mesure de son objet; quels sont les fruits qu'on peut en recueillir.

Nous entendons ici par *Vie sobre*, un usage modéré du boire & du manger, selon le tempérament du corps, & sa disposition actuelle, par rapport même aux fonctions de l'esprit. Nous nommons encore *Vie sobre*, *une vie d'ordre*, *de règle & de tempérance*; & nous ne prétendons, par ces différens termes, faire entendre que la même chose.

Mais il ne faut pas laisser d'éviter avec soin toute autre sorte d'excès, comme de chaleur, de froid, de travail, &c. qui altèrent la santé, & qui sont un obstacle aux fonctions spirituelles.

Cette mesure doit être différente selon la différence de l'âge, de la complexion, de l'humeur qui domi-

ne, & selon que l'on est d'une bonne ou d'une mauvaise santé. Comme les estomacs n'ont pas tous la même capacité, on doit y proportionner les alimens. Cette proportion consiste dans une telle mesure, qu'elle suffise pour nourrir le corps, & que la digestion ne se fasse pas moins parfaitement dans les occupations du corps ou de l'esprit à quoi chacun peut être destiné.

Je dis dans les occupations de l'esprit & du corps; les unes demandent bien moins de nourriture que les autres. Les premières sont un obstacle à la prompte digestion; dans le tems qu'elles détournent les puissances de l'âme, elles suspendent en quelque manière les puissances inférieures. Nous l'éprouvons toutes les fois qu'une forte attention à l'étude ou à la prière

nous empêche d'entendre l'horloge, ou de voir ce qui eſt devant nos yeux. Souvent donc il faut la moitié moins de nourriture dans les exercices de l'eſprit, que dans ceux du corps; de quelqu'âge & de quelque tempérament que l'on puiſſe être.

Toute la difficulté conſiſte à trouver cette meſure préciſe. C'eſt auſſi ce que marque *Saint-Auguſtin* dans ſon livre contre *Julien*, *Chap* 4. « Quand, » dit-il, nous venons à goûter cette » eſpèce de plaiſir, néceſſairement » attaché à l'uſage des viandes qui » ſervent à réparer les forces de notre » corps & à le nourrir, qui pourroit » exprimer comment ce plaiſir que » nous y trouvons, principalement » lorſqu'on nous ſert des mets capa- » bles de l'exciter, ne nous permet » pas de ſentir juſqu'où va le ſimple

» besoin, & nous en cache tellement
» les salutaires bornes, qu'il ne man-
» que presque jamais de nous les faire
» passer. Quoique la nature ait alors
» ce qui lui suffit, nous nous ima-
» ginons que ce qu'elle a ne lui suffit
» pas; & nous croyons faire pour la
» santé ce que la sensualité seule nous
» fait faire. Le plaisir que nous goû-
» tons nécessairement, nous fait igno-
» rer où finit le simple nécessaire ».
Nous parlerons donc dans le second article, & de cette mesure, & des moyens de la trouver.

Mais au moins, diront quelques-uns, il n'est pas besoin que ceux qui sont dans des Monastères prennent soin de se prescrire là-dessus aucune mesure ; leurs Supérieurs l'ont fait avec prudence & avec discrétion ; ils ont déterminé, selon la différence des

tems, une certaine quantité de viande, d'œufs, de poiſſon, de légumes, de ris, de beure, de fromage, de fruits, de bière, de cidre ou de vin. Nous pouvons donc, diront-ils, prendre de toutes ces choſes en aſſurance, & ſans craindre d'y paſſer les bornes d'une juſte meſure. Ces ſortes de perſonnes ne croyent pas que les catharres, les rhumes, les maux de tête & d'eſtomac, les fièvres & les autres maladies dont ils ſont ſouvent tourmentés, viennent d'excès dans le boire ou dans le manger. Ils les attribuent aux vents, à la malignité de l'air, à des veilles, à des excès de travail, ou à de ſemblables cauſes étrangères. Il eſt évident qu'ils ſe trompent; la même quantité de nourriture ne ſçauroit être également proportionnée à tant de tempéramens ſi différens. Ce qui peut n'être

précifément que ce qu'il faut à telle perfonne jeune & robufte, peut être deux ou trois fois plus qu'il ne faudroit à telle autre qui a plus d'âge & moins de force. C'eft ce qu'après *Ariftote*, enfeigne fi bien *Saint-Thomas*, & qui eft affez clair de foi-même. Si les Supérieurs de Monaftères ont cru devoir ordonner une telle quantité de nourriture, c'étoit feulement afin qu'elle pût convenir même aux plus robuftes; mais que les autres n'en priffent que ce qu'il leur en faudroit; & que par rapport à ce qu'ils laifferoient, ils puffent avoir le mérite de la tempérance. Il n'eft pas difficile d'en fuivre les règles tant que l'on n'a point d'occafion de ne les pas fuivre; mais d'être tempérant, quand on pourroit ne le pas être, & de réprimer l'intempérance dans l'ufage de ces chofes les

plus capables de l'irriter, c'eſt ce qui n'eſt pas ſi facile, principalement aux jeunes gens, & à ceux qui n'ont point encore fait d'effort pour vaincre cette paſſion. Auſſi eſt-ce quelque choſe de bien agréable à Dieu que de la ſurmonter. C'eſt même pour augmenter le mérite de la tempérance, que l'on donne dans quelques Monaſtères plus de nourriture & plus diverſifiée, que ne le permettroient les bornes de cette même tempérance (1). Nous en avons un exemple illuſtre dans la vie de *Saint-Pacôme*, écrite depuis plus de 200 ans avec beaucoup de fidélité, & marquée, ſelon Surius, le

(1) Il faut cependant convenir que le plus ſûr ſeroit ſans doute de ne ſe faire ſervir préciſément que ce que permettent les bornes d'une tempérance exacte. On n'en auroit pas moins de mérite.

quatorzième Mai. On y rapporte que dans ses Monastères, principalement dans ceux où il y avoit des jeunes gens, il vouloit qu'on leur servît non-seulement du pain avec du sel, mais encore quelqu'autre chose ; en sorte que, si la plûpart de ces Saints Solitaires s'en abstenoient, & qu'ils se contentassent de pain & de sel, ou de quelque fruit crud, il ne tint qu'à eux de manger quelque chose de plus, ou de s'en abstenir ; & qu'en cas qu'ils s'en abstinssent par mortification, & dans la seule vue de Dieu, ils n'en eussent que plus de mérite. Il est plus difficile de s'abstenir d'un mets que l'on a devant les yeux, dont on peut user, & qui par sa présence excite l'appétit, que s'il n'étoit pas présent. Voyez à ce sujet *Jacques du Pas*, sur la mortification des sens.

C'eſt une foible objection de dire que l'on donne ces choſes pour récréer en quelque manière la nature. Cette récréation ne conſiſte pas à paſſer conſidérablement les bornes ordinaires de la tempérance, mais à réjouir le goût par l'agrément & la variété de ces viandes, que l'on ne donne que rarement, & toujours ſelon la meſure de la Sobriété, en ſorte que l'appétit ne ſoit pas entièrement raſſaſié (1). Dans

(1) On peut ajouter à cela ce que dit Saint-Auguſtin; que Dieu n'a attaché quelque ſorte de plaiſir à l'uſage de certaines fonctions purement animales, que pour lever en nous la répugnance naturelle que nous n'aurions pas manqué d'y avoir ſans cet adouciſſement; mais que s'il y a des choſes que l'on ne puiſſe faire ſans plaiſir, on ne doit au moins rien faire dans la vûe de ce plaiſir.

quelques occaſions que ce puiſſe être; pour peu que l'on paſſe les bornes d'une exacte tempérance, c'eſt toujours un mal; & c'eſt les paſſer que de manger plus que l'eſtomac ne peut digérer ſi parfaitement qu'il ne reſte aucune crudité.



Chapitre III.

Sept Règles pour trouver cette juſte meſure.

Pour trouver cette meſure, nous pouvons nous ſervir de ces Règles tirées de l'expérience.

La première eſt de ne prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puiſſe enſuite ne pas moins s'en appliquer à des fonctions

purement ſpirituelles, à la prière, à la méditation, à l'étude. Il eſt clair que dès que l'on ne le peut, on a paſſé les bornes de cette juſte meſure. La nature & la raiſon demandent que l'on ſe nourriſſe de manière que la faculté animale & la faculté raiſonnable n'en ſoient point offenſées. La nourriture doit être utile à ces deux facultés; & loin d'être un obſtacle à leurs fonctions, elle doit les leur faciliter. Lors donc que l'on ſe ſurcharge tellement de nourriture, que les ſens, l'imagination, la mémoire, l'entendement en ſoient moins libres dans leurs opérations, c'eſt une preuve que l'on a paſſé cette juſte meſure. Cet obſtacle vient ſur-tout de vapeurs qui s'élèvent abondamment de l'eſtomac à la tête, & qui ne s'y éleveroient pas dans une telle abondance, ſi l'on ne

paſſoit point de telles bornes. L'expérience en convainc ; ceux qui mènent une vie ſobre ſont auſſi diſpoſés à s'appliquer après le repas qu'auparavant. *Cornaro* le recommande ſouvent dans ſon Traité. C'eſt auſſi ce que j'éprouve, & ceux qui ſuivent mon exemple le reconnoiſſent comme moi par l'expérience. Si les SS. Pères qui ne mangeoient qu'une fois le jour, le faiſoient ſi ſobrement, qu'ils n'en étoient pas moins diſpoſés à s'appliquer à des choſes purement ſpirituelles, combien plus aiſément le pourroient faire ceux qui prennent à deux fois la même quantité de nourriture (1).

J'ai dit que ces vapeurs qui offuſquent la ſérénité du cerveau, viennent

---

(1) Ceux qui vivent avec régime ne doivent point trop s'appliquer après le repas.

ſur-tout de l'eſtomac après le repas. Quoique ç'en ſoit la cauſe principale, ce n'en eſt pas la ſeule. Elles naiſſent non-ſeulement des viandes que l'on vient de prendre, & dont la digeſtion commence à ſe faire, mais encore d'une abondance de ſang & d'humeurs qu'il y a dans le foye, dans la rate, dans les veines. Ces humeurs ſe fermentent enſemble, & envoyent quantité de vapeurs. La vie ſobre corrige peu-à-peu cette réplétion & cette intempérie, & réduit tout aux termes convenables. Après le repas il ne monte plus à la tête de ces ſortes de vapeurs. Tant que les humeurs ſont dans un équilibre parfait, on ne doit craindre aucune maladie, ni rien qui puiſſe être un obſtacle aux fonctions ſpirituelles.

L'uſage où ſont ceux qui vivent

ſobrement, de dormir un peu après le repas, ne tire point à conſéquence; ils ne le font que pour réparer leurs forces épuiſées par quelques travaux d'eſprit ou de corps, & pour reprendre une vigueur nouvelle. Le ſommeil ſert à l'un & à l'autre: de plus, il eſt de très-peu de durée; & s'ils n'y étoient engagés par l'habitude, ou par l'abattement, ils pourroient aiſément s'en paſſer. Quelques-uns prolongent un peu plus ce ſommeil, mais c'eſt autant de rabattu ſur celui de la nuit. Ils partagent en deux repriſes leur repos de chaque jour. Il eſt cependant plus ſain d'éviter le ſommeil après dîner; c'eſt l'avis le plus commun des Médecins.

La ſeconde Règle eſt de ne prendre qu'une telle quantité de nourriture, qu'enſuite on ne reſſente nul engourdiſſement,

diſſement, nulle peſanteur, nulle laſſitude corporelle. Si l'on ne ſe ſent alors dans une diſpoſition auſſi libre, & auſſi vive qu'auparavant, c'eſt une preuve que l'on a paſſé cette meſure convenable ; à moins que ce ne ſoit l'effet ou le reſte de quelque maladie. Bien loin que le boire & le manger doivent ſurcharger & affoiblir la nature, ils ne doivent au contraire que la rendre plus libre, plus gaye, plus animée. Ceux donc qui ſont d'un tempérament à reſſentir cette peſanteur, doivent examiner avec ſoin ſi cette incommodité vient d'excès de manger ou de boire, ou de tous les deux enſemble ; & après l'avoir découvert, en retrancher peu-à-peu, juſqu'à ce qu'ils ſoient parvenus à une telle meſure, qu'ils n'en ſoient plus incommodés.

Plusieurs s'y trompent souvent ; ils mangent & boivent beaucoup ; ils prennent même des choses très-nourrissantes, & ils ne s'en plaignent pas moins de foiblesse ; ils s'imaginent que c'est faute de nourriture & d'esprits ; ils demandent donc des viandes encore plus nourrissantes. Dès le matin ils se hâtent de déjeûner, de peur, disent-ils, que la nature ne tombe en défaillance. Ils se trompent, ces alimens ne font que surcharger d'humeurs leur estomac qui n'en est déja que trop rempli. Loin que la foiblesse de ces sortes de personnes vienne d'inanition, elle ne vient que de réplétion. On peut le remarquer par l'enflure qu'elle leur cause, & par le fonds même de leur tempérament. Cette abondance d'humeurs rélâche par excès les muscles & les nerfs, qui sont

les canaux des eſprits: ces eſprits ſont, comme les inſtrumens de l'âme, les plus univerſels & les plus immédiats dans les mouvemens qu'elle communique au corps, & dans les ſenſations dont elle n'eſt capable à ſon tour, que par l'entremiſe des organes corporels. Ils ne peuvent donc plus s'étendre avec la même liberté, ni faire ſur ces organes la même impreſſion. Cette foibleſſe, cette peſanteur de corps, cet engourdiſſement de ſens ſont donc alors l'effet d'une eſpèce d'interception de ces mêmes eſprits. L'expérience l'apprend tous les jours dans la plûpart de ceux qui ſont ou replets, ou remplis de mauvais ſucs. Souvent pour avoir trop ſoupé, ils ſe trouvent le lendemain matin ſurchargés de quantité d'humeurs que le ſommeil de la nuit n'a fait qu'entretenir; mais après s'être

ſoulagés de beaucoup de pituite & d'autres ſuperfluités, ou les avoir conſumées par la diete & l'exercice, ils deviennent peu-à-peu plus diſpos, plus gais, plus capables de toutes leurs fonctions; & cette vigueur croît juſqu'au ſoir, quoiqu'ils mangent très-peu à midi, & que même ils ne mangent rien. Si dans le tems qu'ils ſentent cet excès d'humeurs qui leur cauſe un abattement qui en eſt une ſuite néceſſaire, ils ne laiſſent pas de manger encore, principalement des choſes de beaucoup de ſuc, & en grande quantité, non-ſeulement ils demeurent dans leur incommodité, mais ils l'augmentent encore conſidérablement. Qui voudra donc avoir un libre uſage de ſes ſens, & de ſes autres organes dans toutes ſes opérations, même corporelles, doit faire aſſez de diete pour

consumer toute humeur superflue. Les esprits en couleront plus aisément dans toutes les parties du corps ; & l'âme les en trouvera plus disposés à produire à son gré dans les organes corporels, les mouvemens divers qui conviennent à leurs différentes fonctions.

La troisième Règle est de ne point passer immédiatement d'une vie déréglée à une vie trop exacte ; mais le faire insensiblement, & ne diminuer que peu-à-peu du boire & du manger, jusqu'à ce que l'on soit parvenu à une mesure incapable d'offusquer l'esprit, & d'appesantir le corps. C'est ce que tous les Médecins enseignent. Les changemens trop subits, pour peu qu'ils soient considérables, causent toujours quelque préjudice. C'est comme une seconde nature que l'habitude ; on ne s'en défait qu'avec violence

pour en ſuivre une toute contraire. Nous reſſentons vivement, & par conſéquent avec peine, & comme quelque choſe d'oppoſé à la nature, tout ce qui contrarie notre habitude, tant qu'elle eſt encore dans ſa vigueur. Il ne faut donc s'en défaire que comme par degrés. La mauvaiſe habitude s'affoiblit & ſe déracine peu-à-peu, comme elle s'étoit enracinée & fortifiée, & un tel changement fait ſi peu de peine dans la ſuite, qu'on ne s'en apperçoit preſque pas.

La quatrième Règle eſt fondée ſur ce qu'on ne peut déterminer une même quantité de nourriture proportionnée à chaque tempérament, à cauſe de la différence des âges, des forces & des alimens. Il ſemble donc que pour ceux qui ne ſont plus jeunes, ou qui ſont infirmes, c'eſt d'ordinaire aſſez

de douze, treize, ou quatorze onces de ſolide, comme de grain, de viande, d'œufs, ou d'autres mets, ſelon ce qui convient à chacun, & autant ou un peu plus de liquide. C'eſt l'avis de pluſieurs Médecins, fondé ſur la raiſon & l'expérience; & ce n'eſt que pour ceux qui font moins d'exercices de corps que d'eſprit. L'illuſtre *Cornaro* approuvoit tellement cette meſure, qu'il ſe la preſcrivit dès l'âge de trente-ſix ans, & qu'il s'y tint juſqu'à la fin de ſa vie, qui en fut & plus longue & plus ſaine (1). Pluſieurs SS.-Pères des

(1) On peut objecter à cela que ceux qui ſont ſous un climat plus froid, tel que le nôtre, ne pourroient ſe paſſer d'une nourriture ſi frugale. C'eſt de quoi l'on ne peut diſconvenir. Il ne prétend pas non plus, comme il le dit lui-même, en faire une règle générale. Cela ne va que du plus au moins.

Déserts qui ne vivoient que de pain & d'eau, ne passoient point cette mesure, & la prescrivoient même dans presque tous leurs Monastères, comme une espèce de loi, selon ce qu'en écrit *Cassien*. Quelqu'un demandoit à l'Abbé *Moïse* quelle devoit être, selon les règles les plus exactes de la tempérance, la mesure ordinaire du manger. Nous sçavons, lui répondit-il, que nos anciens Pères ont souvent traité cette matière. Après avoir examiné les différentes sortes de tempérance que chacun observoit, en ne vivant presque jamais que de légumes, ou d'herbes, ou de simples fruits, ils y substituèrent du pain; mais en même tems ils en déterminèrent la mesure à une livre. Cette quantité de pain qu'ils distribuoient à chacun, & qui, selon eux, devoit suffire par jour, n'étoit donc que de douze onces.

La livre chez les Anciens étoit de douze onces précisément, & non pas de seize comme parmi nous.

Si ces Pères jugeoient par une longue expérience que ce fût assez par jour de douze onces de pain sans autre chose, & qu'ils soient même parvenus par cette diete à la plus extrême vieillesse, dans une parfaite santé, & dans une entière vigueur de tous leurs sens; combien plus peuvent suffire six ou sept onces d'autres choses plus agréables au goût, & plus succulentes que du pain sec. On peut ajouter qu'ils ne buvoient que de l'eau, & que l'eau ne nourrit point comme la bierre & le vin. Enfin l'expérience fait voir clairement qu'il y a bien des gens qui mangent & boivent bien moins, & qu'ils ne laissent pas d'être suffisamment nourris.

Quoique le régime dont nous avons

parlé jusqu'ici regarde plus les personnes infirmes ou âgées que les autres, je crois cependant qu'il feroit aisé de prouver qu'il pourroit encore suffire à ceux qui se portent bien, qui sont d'un tempérament robuste, & même dans la fleur de leur âge; s'ils sont appliqués à l'Oraison, à l'étude, ou à d'autres choses de ce genre. La preuve en est dans une infinité d'exemples de Saints, qui même, dès l'âge de quinze ou vingt ans, s'en sont tenus à cette mesure, & quelquefois à moins, quoiqu'ils ne vécussent que de pain & d'eau, ou d'un peu d'herbes & de légumes. Quelques-uns vivoient, & très-longuement & très-sainement, au milieu même de grandes peines d'esprit & de corps. On le peut voir dans plusieurs dont la vie est écrite. Nous en rapporterons quelques-unes

dans la suite. Il y avoit même quantité de Monastères, où cette mesure étoit prescrite comme une loi commune aux plus jeunes & aux plus âgés, & comme une mesure qui d'ordinaire devoit suffire à chacun d'enx également. Ces Pères donc qui avoient une grande expérience de ces choses-là, & qui sçavoient très-bien ce que demande la nature, jugèrent que cette mesure suffisoit à tout âge. C'est l'avis de notre Auteur; il le prouve même par son exemple; il commença ce régime dès l'âge de 36 ans.

Quelques-uns objectent que le potage emporte souvent des huit ou neuf onces, & que, comme il n'en reste plus alors que trois ou quatre de pain ou d'autre nourriture, il faudroit ou ne point manger de potage, ou ne manger presque rien autre chose. Pour

prévenir cet inconvénient, il ny a qu'à manger moins de potage, & proportionner tellement le ſolide avec le liquide, en les peſant ſéparément, que le tout enſemble ne paſſe point la meſure preſcrite. Mais notre deſſein n'eſt pas de deſcendre dans ces minuties : il nous ſuffit d'avoir fait voir en général que cette meſure eſt raiſonnable.

La cinquième Règle regarde la qualité des alimens ; mais il n'eſt pas néceſſaire de s'en mettre fort en peine, quand on ſe porte bien, & que la nourriture que l'on prend convient à la nature. Preſque toutes les viandes dont on uſe d'ordinaire, conviennent à ceux qui ſont d'un bon tempérament, pourvu que l'on y garde une juſte meſure. Tel peut vivre, & très-long-tems ; & très-ſainement, de pain, de lait, de beure, de fromage & de bierre ;

principalement s'il y eſt accoutumé dès l'enfance. Mais il faut s'abſtenir de toutes choſes mal-ſaines, quelques agréables quelles puiſſent être, quand ce ne ſeroit que de crainte d'en prendre par excès. Preſque toutes les choſes trop graſſes ſont contraires à la ſanté. Elles relâchent trop l'eſtomac; elles en déſuniſſent les forces qui ne ſçauroient être trop réunies; elles empêchent la digeſtion des autres alimens; elles les font deſcendre de l'eſtomac à demi-digérés; elles envoyent à la tête quantité de fumées qui cauſent des eſpèces de vertiges, des toux, des aſthmes, & d'autres maux de poitrine. Si les alimens enfin ne ſe digèrent pas parfaitement, & en autant de tems qu'il en faut pour une parfaite digeſtion, quelque bon eſtomac que l'on puiſſe avoir, ils ſe tournent en mau-

vaiſes humeurs, & ces humeurs en bile & en crudités, toutes matières de fièvres. Ceux donc, principalement qui s'appliquent à l'étude, doivent manger ſobrement, & proportionner le pain (1) à ce qu'ils mangent d'ailleurs, pour empêcher au moins en partie les mauvais effets qui pourroient en arriver: comme les fluxions de tête, les vapeurs, les vertiges, les toux, les indigeſtions d'eſtomac, les enflures, les coliques, les tranchées, ou tout ce qui peut d'ailleurs être contraire au corps & à l'eſprit. Ce ſeroit une folie d'acheter au prix de tant & de ſi grandes incommodités un plaiſir auſſi vil & d'auſſi peu de durée, que celui

(1) Le pain empêche les autres alimens de ſe corrompre, de gâter l'eſtomac, & de rendre par conſéquent l'haleine mauvaiſe.

du boire & du manger. Rien ne marque d'avantage que l'on en est l'esclave que de s'y satisfaire à peine d'en être incommodé. Ce n'est pas que l'on ne doive jamais user de ces sortes d'alimens, quelque sobrement qu'on en use, comme font scrupulusement quelques uns qui ne mangent ni choux, ni oignons, ni pois, ni fèves, ni fromage, de crainte d'amasser des humeurs mélancoliques, bilieuses, gluantes, & capables de gonfler; c'est seulement que l'on ne doit en prendre qu'avec modération. Quand on n'en prend que peu ou rarement, ils ne peuvent incommoder, principalement s'ils sont agréables au goût; & souvent même ceux qui nuisent par leurs excès, sont utiles à la nature dans leur usage modéré.

De toutes les sortes d'alimens aucun

ne convient mieux aux perſo nnes infirmes ou avancées en âge, qu'une eſpèce de pannade avec un ou deux œufs: on peut vivre de cela ſeul très-long-tems & en parfaite ſanté. *Cornaro* le prouve par ſa propre expérience. Les Italiens nomment pannade une eſpéce de bouillie faite de pain, d'eau & de jus de viande cuits enſemble. Cette nourriture eſt une eſpèce de chyle preſqu'auſſi fait que celui qui ſe forme dans l'eſtomac par la coction des viandes. Cette pannade eſt compoſée de ſubſtances très-tempérées; elle n'eſt point ſujette, comme pluſieurs autres, à ſe corrompre dans l'eſtomac. Enfin il s'en forme un ſang pur, & dans une juſte quantité.

On peut même aiſément y ajouter de quoi la rendre ou plus chaude ou lus nourriſſante. Auſſi le Sage dit,

que *le pain & l'eau ſont le fondement de la nourriture de l'homme.* Il veut faire entendre par-là que ces deux choſes ſont les plus propres à ſoutenir & à conſerver la vie: on pourroit au moins ſe paſſer de viande ou de poiſſon, & de tout ce qui peut d'ailleurs exciter l'appétit.

Plutarque n'approuve pas l'uſage de la viande. « On doit beaucoup, dit il, » en appréhender les crudités; elle » charge extrêmement dès que l'on en » a mangé, & elle laiſſe dans la ſuite » de fâcheux reſtes. Il eut été bien plus » avantageux d'accoutumer la nature » à n'en point deſirer. La terre pro» duiſit aſſez de choſes nourriſſantes » & agréables, & qui pour la plûpart » n'ont pas beſoin d'apprêt, & qu'on » peut cependant diverſifier d'une in» finité de manières ». Pluſieurs Mé-

decins font de cet avis, & l'expérience l'autorife. Il y a beaucoup de Nations chez qui l'ufage de la viande eft très-rare, & qui ne vivent principalement que de ris & de fruits ; ils n'en vivent cependant que plus long-tems & plus fainement. Les Japonnois, les Chinois, plufieurs Régions de l'Afrique, & même les Turcs font de ce nombre. On le voit d'ailleurs en une infinité de Laboureurs & d'habitans de la campagne, qui d'ordinaire ne vivent que de pain, de beurre, de bouillie, de légumes, d'herbes, de fromage (1), & ne mangent de la viande que très-rarement ; ils ne laiffent pas d'être fains & robuftes, & de vivre très-long-tems.

(1) Il faut remarquer que ce fromage eft d'ordinaire tout frais, & par conféquent bien moins mal-faifant que les autres.

On le peut voir encore dans l'Hiſtoire des anciens Pères des Déſerts, & des Religieux de ce tems.

La ſixième Règle eſt de s'abſtenir d'une trop grande variété de viandes, & aſſaiſonnées d'une manière trop recherchée. *Diſarius*, très-ſçavant Médecin, & *Socrate*, avertiſſent de s'abſtenir de ces ſortes de mets & de boiſſons, qui excitent l'envie de manger & de boire, au-delà même du néceſſaire. C'eſt la plus commune maxime des Médecins. Cette variété excite toujours un nouvel appétit; & quoique ſouvent on mange trois ou quatre fois plus que le beſoin ne le demande, il ne ſemble preſque jamais que l'on ait aſſez mangé. De plus, comme les différens mets ſont de nature différente, peu convenables au tempérament, ſouvent contraire, parmi ces divers

alimens, les uns se digèrent plutôt que les autres. C'est ce qui cause de prodigieuses crudités dans l'estomac, & quelquefois d'entières indigestions, des enflures, des douleurs d'entrailles, des coliques, des obstructions, des maux de reins, la gravelle. Cet excès donc, & cette diversité de nourriture, causent dans toute la masse du chyle, dont se forme le sang, des crudités qui ne peuvent que se corrompre. « *Valériola*, fameux Médecin, dit, que » rien n'est plus contraire à la santé » qu'une nourriture trop abondante » & trop diversifiée dans un même » repas ». On peut encore voir à ce sujet quantité de choses dans *Macrobe*. *Xenophon* marque, que la manière de vivre de *Socrate* étoit si simple & si frugale, que par rapport à la dépense il n'y avoit personne qui ne pût aisé-

ment vivre de la même manière ; il n'en coûtoit presque rien. *Athenée* nous apprend qu'un certain *Phabin* n'avoit vécu que de lait (1) toute sa vie, que quantité d'autres vivoient d'une nourriture presqu'aussi simple. *Pline* rapporte que pendant vingt ans que *Zoroastre* avoit passés dans le Désert, il n'y avoit vécu que de fromage (2), & que néanmoins tout étoit en lui si tempéré, qu'il ne ressentoit point le poids de ses années. Enfin dans tous les siècles passés, ceux qui n'ont usé que d'alimens simples, & dans une juste quantité, ont vécu plus

(1) Le sçavant Monsieur *Bayle* de Toulouse, a fait un excellent Traité Latin sur l'usage du lait pour rétablir les étiques.

(2) Il y a bien de l'apparence que c'étoit du fromage frais.

ſainement & plus long-tems que les autres. On le remarque même encore dans toutes ſortes de Nations.

La ſeptième Règle eſt que, comme toute la difficulté de déterminer & de garder cette juſte meſure vient de l'appétit ſenſuel, chacun doit être perſuadé que l'envie de boire ou de manger n'eſt que trop capable de ſéduire; & que par conſéquent ce ne doit nullement être une règle pour trouver la meſure dont il s'agit. En voici quatre raiſons.

La première, c'eſt que la Nature n'a donné à l'homme, & même aux autres animaux, l'appétit (1) des alimens que pour la conſervation de chaque animal

(1) Avec cette différence, que ce qui ſe fait dans les hommes avec ſentiment, ne ſe fait dans les bêtes que machinalement.

particulier, & pour la propagation de ſon eſpèce. Ceux donc qui veulent vivre chaſtement, & n'être point accablés d'humeurs qui ne peuvent cauſer que des maladies, ne doivent pas ſuivre entièrement leur appétit, & doivent retrancher tout ſuperflu.

La ſeconde raiſon, c'eſt qu'il y a ſouvent dans l'eſtomac quelqu'humeur maligne qui fait deſirer beaucoup plus qu'il ne convient à la ſanté, comme dans la faim canine, & lorſque quelque ſuc acide ou mélancolique s'eſt attaché aux membranes de l'eſtomac. En pareils cas, il ne faut point ſuivre ſon appétit. Si ce ſont de telles cauſes qui excitent une faim violente & une ardente ſoif, on doit avoir recours aux remèdes de la Médecine; mais ſi cette ſoif & cette faim ſont modérées, elles ne méritent pas qu'on y faſſe attention.

La troisième raison, c'est que la diversité des viandes réveille toujours l'appétit par de nouveaux goûts, & par de nouveaux assaisonnemens. Tous ceux qui ont soin de leur santé doivent donc éviter une telle variété de mets, & ces assaisonnemens trop recherchés; tous les Médecins l'enseignent ainsi. Comment toutes ces viandes de nature si différente, chaude, froide, sèche, humide, bilieuse, flegmatique, facile ou difficile à digérer, &c. pourroient-elles former un chyle (1) pur & uniforme?

La quatrième & dernière raison, est que, comme l'idée que l'on se forme

(1) Et comment un sang formé d'un chyle composé de parties si hétérogènes pourroit-il être dans un équilibre parfait, sans lequel on ne peut être dans une parfaite santé.

des

des viandes eſt toujours agréable, dès qu'elle eſt tant ſoit peu forte, elle excite l'appétit, comme l'idée des choſes que l'on n'oſe nommer en excite le deſir. Quoique l'imagination ait plus de forces dans ces choſes-ci que dans les autres, cependant elle n'en a que trop encore dans ces autres, comme l'expérience l'apprend, principalement à la vue & à l'odeur de certaines viandes. Il faut donc faire enſorte de corriger une telle imagination, pour pouvoir modérer enſuite bien plus facilement le deſir qui n'en eſt qu'une ſuite, puiſqu'il n'a pour objet que ce que cette imagination repréſente comme agréable. Entr'autres moyens d'y parvenir, en voici deux qui peuvent beaucoup y contribuer.

Le premier eſt d'éviter la vue de ces ſortes de viandes, de peur que

leur vue & leur odeur ne réveillent l'imagination, & ne donnent envie d'en goûter. La présence d'un tel objet fait naturellement impression sur la puissance qui y a rapport. Il est beaucoup plus difficile de contenir son appétit à la présence des viandes, que de ne les point desirer, quand elles ne sont pas présentes. Il en est de même de tous les autres objets qui peuvent faire plaisir à l'âme par l'entremise des sens (1).

Le second moyen est de se représenter ces choses qui excitent l'appétit, non comme capables de flatter le goût & l'odorat, telles qu'elles paroissent actuellement, mais comme sales, dégoûtantes, d'une odeur détestable, telles qu'elles vont devenir.

---

(1) Aussi Jésus-Christ a dit: qui aime le péril y périt.

Rien ne paroît ce qu'il eſt véritablement, que lorſqu'il eſt revenu à l'état où il étoit à ſon origine; ce n'eſt qu'alors que l'on y découvre ce qui y étoit caché ſous une fauſſe apparence. Qu'y a-t-il de plus dégoûtant, & d'une plus mauvaiſe odeur, que les mets les plus délicieux, quelque peu d'altération qu'ils ayent ſoufferte dans l'eſtomac? Plus la nourriture eſt exquiſe, plus elle eſt ſujette à ſe corrompre, & plus l'odeur en eſt enſuite inſupportable. Si la plûpart de ceux qui mènent une vie délicieuſe, n'ont ſoin de porter ſur eux quelqu'eſpèce de parfum, on s'apperçoit, dès cette vie, de l'état de corruption où leurs corps ſeront après leur mort. C'eſt ce qui eſt encore plus ſenſible dans de certaines fonctions auſſi indiſpenſables que naturelles, quoique très-humiliantes, & dans l'ha-

leine de la plûpart de ceux qui vivent d'une vie trop délicieuſe & trop ſenſuelle. Il n'en eſt pas de même des Payſans & des gens de métier qui ne vivent que de pain, de fromage, & d'autres alimens vulgaires, quand ils en uſent modérément (1).

CHAPITRE IV.
Du Régime de vie qu'on doit ſuivre dans chaque ſaiſon.

MAIS, dira-t-on, ne faut-il pas du moins changer de régime ſelon les

(1) On a remarqué dans certains Hôpitaux, que tant qu'on n'y donnoit aux pauvres que des nourritures de laitage, on ne s'appercevoit point de cette corruption, & qu'on ne commença de s'en appercevoir que lorſqu'on eût commencé à leur donner de la viande.

ſaiſons & la température des climats ? Il ſemble qu'on doive manger davantage l'Hyver que l'Été. L'Hyver, dit Hypocrate, les eſtomacs ſont plus chauds ; le froid qui les ſaiſit au dehors en fait retirer la chaleur de la circonférence au centre, c'eſt-à-dire, au cœur. L'Été, ils ſont plus languiſſans par une raiſon contraire ; la chaleur pouſſée du centre à la circonférence ſe diſſipe. Il ſemble par la même raiſon que l'Hyver il faille prendre des alimens ſecs & chauds, parce que la pituite, alors plus abondante, ne peut ſe diſſiper ; & que l'Été l'on doive en prendre d'humectans & de rafraichiſſans ; parce que la chaleur de l'air dont on eſt entouré, diſſipe beaucoup d'humeurs & deſſeche le corps.

Il paroît véritablement, de l'aveu même des Médecins, qu'on doit en

uſer de cette manière, autant qu'on le peut commodément. Si l'on a beſoin d'une nourriture plus ſèche, comme en Hyver, & quand il a plu long-tems, il eſt aiſé d'augmenter de quelque choſe le manger, & de diminuer le boire à proportion, & même les alimens qui ont un peu trop de ſuc. Si l'abondance de la boiſſon & des alimens qui ont beaucoup de ſuc, fait du bien dans un tems ſec, elle ne peut qu'incommoder, quand on a reſpiré quelques jours un air trop humide & trop froid; cette ſorte d'air cauſe des fluxions, des toux, des enrouemens. Quand on a beſoin d'une nourriture plus humectante, on n'a qu'à mêler avec le vin un peu plus d'eau, ou prendre au lieu de vin un peu de bierre; c'eſt une boiſſon qui humecte, & qui rafraîchit aſſez. Il ne paroît pas

que les SS. Pères eussent beaucoup d'égards à cette différence de saisons & de climats ; ils régloient pour toute l'année une même sorte de nourriture, & dans la même quantité ; & ils en vivoient plus long-tems. A présent on a plus d'égard dans les Monastères à ce qui convient à la santé. Mais si l'on y donne des mets conformes aux saisons, ceux qui veulent vivre sobrement, peuvent choisir, entr'autres, ceux qui leur sont plus convenables. En ce cas-là, dira t-on, lequel vaut le mieux de prendre en un seul ou plusieurs repas, cette quantité de nourriture dont nous avons parlé ?

Quoique les Anciens ayent eu beaucoup de soin de garder la tempérance, & se soient contentés d'un seul repas par jour, & même après le soleil couché, ou à trois heures après midi,

comme le rapporte Caſſien, pluſieurs croyent cependant qu'en un âge avancé il vaut mieux faire deux repas, mais toujours ſobres, à cauſe de la foibleſſe qui accompagne un tel âge. Loin de ſe ſurcharger de nourriture, la digeſtion s'en fera plus aiſément. On pourra donc en prendre ſept ou huit onces à dîner, & le ſoir trois ou quatre, ou ſept ou huit le ſoir, & trois ou quatre à dîner ſelon ſa commodité. Tout dépend principalement de la complexion & de l'habitude. Si l'eſtomac eſt rempli de pituite froide & lente, il paroît plus à propos de ne manger qu'une fois le jour. Il faut beaucoup plus de tems pour cuire ces crudités & pour les diſſiper. C'eſt ce que l'expérience en a fait connoître très-clairement Quand même on croiroit ne devoir manger que le ſoir, il

ne faudroit pas laiſſer de prendre à midi quelque choſe, & de nature à deſſécher la trop grande humidité de l'eſtomac; ou ſi l'on dîne à midi, il faudra prendre quelque choſe le ſoir, comme un peu de pain avec quelques raiſins ou choſes ſemblables. Plus on avance en âge, plus on doit avoir ſoin de corriger cette humidité de l'eſtomac & de la tête. « La Sageſſe,
» dit un Ancien, réſide dans un lieu
» ſec, & non en un lieu marécageux
» & plein d'eau; c'eſt ce qui fait dire
» à Héraclite, que l'âme du Sage eſt
» comme une lumière sèche ».

Quelqu'un objectera peut-être que de ſçavans Médecins n'approuvent pas une manière de vivre ſi meſurée, de peur que l'eſtomac ne ſe reſſerre & ne s'accoutume tellement à cette quantité préciſe, que pour peu qu'on

la passe ; il n'en ressente une pesanteur considérable, & que cela ne l'oblige de s'étendre plus qu'à l'ordinaire. Pour éviter cet inconvénient, ils conseillent de ne pas s'en tenir toujours si scrupuleusement à la même quantité de nourriture, mais d'en prendre quelquefois plus, quelquefois moins. C'est ce qu'il semble qu'Hypocrate confirme dans ses Aphorismes. Un vivre trop mesuré, dit-il, est dangereux, même aux personnes saines, pour peu que l'on en passe les bornes ordinaires, on n'en est que plus exposé à s'en trouver incommodé. Il y a donc moins de danger de manger un peu plus qu'un peu moins qu'il ne faut.

Ce passage, dont quelques Médecins se prévalent, ne regarde que ceux qui ne peuvent observer cette uniformité de régime, à cause des fréquentes

occaſions de feſtins qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas éviter ; & qui ne ſont pas aſſez maîtres de leur bouche, pour pouvoir garder une tempérance uniforme dans de ſi fréquentes occaſions d'intempérance, principalement lorſque les autres les ſollicitent par leur exemple à donner quelque choſe à la nature. Si pour lors ils mangent par excès, ils s'en trouvent incommodés. On vient d'en rapporter la véritable raiſon ; c'eſt ce qui n'arrivera point à ceux qui ſont capables d'éviter ces occaſions d'excès, & de garder un régime de vie ſuivi. Rien ne leur convient mieux, principalement s'ils ſont d'une complexion délicate, ou d'un âge avancé. L'expérience & la raiſon ne permettent pas d'en douter. Il n'importe même de paſſer de quelque peu cette meſure, pourvu que ce

ſoit rarement. De ſi petits excès ne ſont pas fort capables d'incommoder, pourvu qu'ils ne ſoient pas fréquens, & qu'immédiatement après on revienne à ſon régime ordinaire. Si l'on mange plus que de coutume à dîner, il faut ou ne point ſouper, ou ſouper plus légèrement. Si l'on a trop mangé à ſouper, il faut le lendemain moins manger à dîner, ou ne point dîner du tout. Un tel inconvénient n'eſt donc pas ſi conſidérable, que pour le prevenir on doive éviter une vie de régime.

Mais s'il arrivoit trop ſouvent que l'on mangeât avec quelque ſorte d'excès, quelque léger même qu'il fût d'ailleurs, il pourroit être fort dangereux, ſur-tout à ceux dont nous venons de parler, & qui feroient accoutumés à vivre de régime. Notre Auteur

nous l'apprend par ſon exemple même. Il rapporte dans ſon Traité, que juſqu'à ſoixante-quinze ans il n'avoit pris de nourriture par jour, que douze onces de ſolide & quatorze de liquide, & qu'il avoit vécu dans une parfaite ſanté; qu'enſuite, de l'avis des Médecins, & à la ſollicitation de ſes amis, il avoit ajouté deux onces de l'un & de l'autre; & que dès le dixième jour, ce peu d'augmentation lui avoit cauſé de très-fâcheuſes maladies, un fort grand mal de côté, une oppreſſion de poitrine, & une fièvre de cinq ſemaines. Les Médecins qui l'avoient mis dans cet état, jugèrent eux-mêmes, que c'étoit un homme mort, s'il ne reprenoit ſon régime ordinaire. Je connois un homme qui depuis pluſieurs années ne faiſoit qu'un repas; il ſoupoit, mais il ne prenoit à midi que

très peu de chose, & même quelque chose d'assez sec. A la sollicitation de plusieurs personnes il prit à midi un peu plus de nourriture & plus humectante. Dix ou douze jours après, ce changement lui causa pendant quelques semaines de si grandes douleurs d'estomac & d'entrailles, qu'on croyoit qu'il alloit mourir. Il fut guéri par de grands remèdes que lui avoient ordonnés de sçavans Médecins. Il retomba une seconde fois dans la même maladie, & fut guéri par les mêmes remèdes. A quelques tems de-là il retomba encore malade, pour la troisième fois; il se trouva plus mal qu'à l'ordinaire, & cela quelques jours de suite. Il jugea qu'un tel mal ne lui venoit que pour avoir changé de régime. Après avoir examiné la chose avec beaucoup de soin, il le reprit.

Dès le premier jour, ſes maux commencèrent à diminuer, & dès le quatrième, ils ſe trouvèrent tellement diminués, qu'il ne lui reſta plus qu'une grande foibleſſe, qui s'en alla même peu à peu par le ſecours de ce régime. Ce n'eſt ni la quantité des mets, ni leur délicateſſe, qui peut fortifier un tempérament foible, mais une juſte proportion d'alimens convenables.

L'Aphoriſme d'Hypocrate cité un peu plus haut, n'eſt point contraire à ceci; il ne parle que d'alimens ſi meſurés, & d'ailleurs ſi peu capables de nourrir, qu'ils ne ſuffiſent pas pour ſoutenir les forces d'un bon tempérament. Nous parlons ici d'un genre de nourriture convenable à la nature de chacun, ſans en marquer nul de précis, & d'une quantité proportionnée aux forces de l'eſtomac, & propre

à maintenir dans une ſanté parfaite.

Mais, dira-t-on, tout le monde ne peut pas garder un régime de vie ſi exact. N'y a-t il donc point, pour ceux qui ne peuvent s'y aſſujétir, quelque autre moyen de ſe conſerver en ſanté, & de vivre long-tems? C'eſt de ſe bien purger au moins deux fois l'année, au Printems & en Automne; & de ſe délivrer par-là de toute mauvaiſe humeur. Ceci ne regarde que ceux qui d'ordinaire font moins d'exercices de corps que d'eſprit, comme les Eccléſiaſtiques, les Religieux, les Juriſconſultes & les gens de Lettres. Mais il faut préparer les humeurs à cette purgation; c'eſt le ſentiment d'habiles Médecins. Elle ne doit point non plus être trop forte, ni de nature à faire d'abord tout ſon effet. Il faut s'y préparer deux ou trois jours auparavant,

par quelque remède qui n'opère que d'une manière insensible. Cette manière fait sans doute, & plus d'effet & moins de peine (1). Le premier jour, les entrailles se purgent ; le second, le foye ; le troisième, les vaisseaux où il s'amasse quantité de mauvaises humeurs (2). Ceux qui ne vivent pas sobrement ajoutent chaque jour quelques crudités qui passent par les vaisseaux, & se répandent dans toutes les parties du corps qui est comme une éponge.

(1) Elle fait moins de peine sans doute, dès que cette opération est insensible ; elle fait plus d'effet, parce que la nature a plus de loisir de se débarrasser de ce qui l'incommode, & que d'ailleurs le corps en est plus fluide.

(2) Cela ne veut dire autre chose, sinon que ces mauvaises humeurs ne peuvent s'évacuer que successivement.

Souvent en un ou deux ans il s'amasse dans le corps plus de deux cens onces de mauvaises humeurs, qui font plus de six pintes (1). Ces humeurs se corrompent par succession de tems, & causent des maladies, qui avancent la mort de la plûpart des hommes. C'en est presque la seule cause dans tous ceux qui meurent avant l'extrême vieillesse, à la réserve de ceux qui meurent de mort violente. Il meurt en peu de tems par la malignité de ces humeurs, au milieu même de toute sorte de commodités, une infinité de

(1) Il ne faut pas croire que de tout ce qui s'en est amassé pendant tout ce tems-là il ne s'en soit point dissipé d'une maniére ou d'une autre, quand ce ne seroit que par l'insensible transpiration. Autrement le corps ne seroit presque plein que de mauvaises hnmeurs.

personnes, qui dans une Galère, à ne vivre que de biscuit & d'eau, comme les Matelots, auroient pu vivre longtems & dans une santé parfaite. Pour prévenir ce danger, on n'a qu'à se purger à propos, au moins deux fois l'année. Il ne pourra rester alors beaucoup de ces humeurs, & elles ne seront pas si sujettes à se corrompre. J'ai connu plusieurs personnes, qui sans aucune maladie considérable, sont parvenus par ce moyen jusqu'à l'âge le plus avancé.

CHAPITRE V.

Des avantages de la Sobriété par rapport au corps.

LA vie sobre délivre & préserve l'homme de presque toutes sortes de maladies, de catarres, de toux,

d'afthmes, de vertiges, de maux de tête & d'eftomac, d'apopléxie, de léthargie, d'épilepfie, de tout autre accident qui peut attaquer le cerveau, de la goutte, de la fciatique, de toute crudité, qui caufe une infinité de maladies. Enfin elle tempère les humeurs, & les maintient dans une jufte proportion. Il n'y a point de maladie à craindre par-tout où les humeurs font dans une parfaite fymmétrie, dans un équilibre parfait. C'eft dans cette proportion que confifte la fanté: la raifon & l'expérience nous l'apprennent de concert. Ceux qui vivent fobrement, font ordinairement fains de corps & d'efprit; & dans les maux qu'ils fouffrent, ils ont bien moins à fouffrir que ceux qui font remplis de mauvaifes humeurs, qui ne viennent que d'intem-

pérance, & il ne leur faut que très-peu de tems pour être parfaitement guéris. J'ai connu quantité de gens naturellement foibles, & qui étoient sans cesse occupés à des travaux qui demandoient toute leur application, qui ne doivent qu'à leur tempérance, leur grand âge & leur santé. Les SS. Pères, & quantité de Religieux sont de ce nombre.

Presque toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, & que l'estomac n'en peut parfaitement digérer. La preuve en est, que la plûpart des maux ne se guérissent que par évacuation. On ne saigne, on n'applique les ventouses, on ne donne de certains remèdes, que pour dégager la nature. C'est encore pour cette raison qu'on

ordonne l'abſtinence, & qu'on preſcrit un régime de vie très-frugal. Cette manière de guérir les maladies, prouve qu'elles ne viennent que de réplétion. Les maux ne ſe guériſſent ordinairement que par quelque choſe de contraire à ce qui les a cauſés. Toutes les maladies qui viennent de réplétion, dit Hypocrate, ne ſe guériſſent que par évacuation, & celles qui viennent de trop d'évacuation, ne ſe guériſſent que par remplacer ce qui s'eſt de trop évacué. Mais celles-ci ſont rares, ſi ce n'eſt dans un long ſiége, où l'on manque de vivres, ou dans un long voyage de mer, ou dans de ſemblables occaſions. En ce cas-là il faut purger les humeurs que la chaleur naturelle a trop recuites, faute d'alimens: enſuite nourrir & fortifier le corps, mais inſenſiblement, & n'aug-

menter ſa nourriture que peu-à-peu. Il faut faire la même choſe dans les grandes maladies, pour réparer les forces épuiſées par de trop grandes évacuations. Si preſque toutes les maladies ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en demande, il s'enſuit que ſi l'on n'en prend que ce qu'elle en demande, on ne ſera ſujet à aucune maladie. On le peut inférer de ce même paſſage d'Hypocrate. « Pour ſe bien porter, » il faut toujours demeurer ſur ſon ap» pétit, & faire quelque exercice (1).

Les crudités ſont la ſource la plus ordinaire de toutes les maladies. « On » ne peut tomber malade, dit Gal-

(1) Si pour ſe bien porter il faut obſerver ces deux choſes, comment à plus forte raiſon peut-on y parvenir en n'obſervant ni l'une ni l'autre ?

» lien, tant que l'on évite avec soin
» tout ce qui peut causer des crudités.
» L'intempérance en tue plus que
» l'épée. La plûpart des hommes,
» èst-il dit dans l'Écriture-Sainte,
» abrègent leurs jours par leur intem-
» pérance : au lieu que par l'abstinen-
» ce, ils les prolongeroient. N'ayez
» d'avidité, dit-elle un peu aupara-
» vant, en aucun repas, ni ne vous
» abandonnèz à aucune sorte d'ali-
» ment. » L'excès des viandes ne fait qu'affoiblir la nature, & causer des crudités qui sont des sources de maladies. On nomme crudités ce qui n'a pu se digérer parfaitement. Lorsque l'estomac ne cuit qu'à demi les alimens, ou parce qu'ils sont indigestes, ou à cause de leur trop grande variété dans un même repas, ou faute d'un tems suffisant pour une digestion parfaite,

le

le chyle qui ſe forme des parties les plus ſucculentes des alimens eſt rempli de crudités qui cauſent quantité de maux. Elles rempliſſent les entrailles & le cerveau de pituite & de bile; elles cauſent beaucoup d'obſtructions juſques dans les plus petits vaiſſeaux; elles gâtent le tempérament, & rempliſſent enfin tout le corps d'humeurs corrompues, d'où naiſſent de très-fâcheuſes maladies.

Tant que le chyle eſt encore trop crud dans l'eſtomac, & c'eſt ce qu'*Ariſtote* appelle corruption, & non pas digeſtion, il n'eſt pas poſſible que le ſang puiſſe ſe purifier parfaitement dans le foye: la ſeconde digeſtion ne peut rectifier la première; & loin que d'un mauvais ſang il puiſſe ſe faire une bonne nourriture, il faut néceſſairement que le tempérament ſe reſſente

d'une telle corruption, & qu'on en devienne ſujet à quelques maladies. Cette crudité de chyle eſt encore cauſe que les vaiſſeaux répandus par tout le corps ſe rempliſſent d'un ſang impur, & mêlé de quantité de mauvaiſes humeurs, qui ſe corrompent de plus en plus, s'enflâment à la première occaſion de fatigue, de chaleur, &c., & cauſent de très-dangereuſes fièvres, dont une infinité de perſonnes meurent à la fleur même de leur âge. Un bon régime préſerve de tous ces inconvéniens. Tant que l'on ne prend de nourriture qu'autant que l'on peut aiſément en faire la digeſtion, on n'a point de crudités à craindre, il ſe fait un chyle convenable à la nature. De cette ſorte de chyle il ſe fait un ſang pur; & c'eſt le bon ſang qui fait le bon tempérament;

les humeurs en ſont moins ſujettes à ſe corrompre dans les vaiſſeaux. Il ne ſe trouve dans les entrailles, ni obſtructions, ni ſuperfluités, qui le plus ſouvent cauſent des maux de tête & d'eſtomac, & même des reſſentimens de goutte. Ce régime nous maintient dans un bon tempérament, & dans une ſanté parfaite. L'un & l'autre dépendent d'une juſte proportion, & d'un parfait équilibre d'humeurs, & dans une telle diſpoſition, qu'il n'y ait dans nulles parties du corps qui eſt tout poreux, aucunes obſtructions capables d'empêcher les eſprits & le ſang d'y avoir un cours entièrement libre. Non-ſeulement la ſobriété empêche les crudités, & tout ce qui en eſt une ſuite, elle conſume encore les humeurs ſuperflues, & même bien plus ſûrement que les excès du corps. *Virinque*,

Docteur en Médecine, le fait voir savamment. Le travail exerce toujours quelques parties du corps plus que les autres : c'est ce qui souvent trouble les humeurs, échauffe considérablement, & cause des fièvres, des pleurésies, des fluxions très-douloureuses. L'abstinence fait son effet jusques dans les parties les plus intimes, jusques dans les moindres jointures, & ne fait d'évacuations que d'une manière aussi douce qu'uniforme. Elle subtilise en très-peu de tems les humeurs les plus grossières ; elle dégage les pores ; elle consume les superfluités ; elle ouvre les conduits des esprits ; elle rend ces esprits plus purs, sans même troubler les humeurs, sans causer de fluxions fâcheuses, sans échauffer le corps, sans mettre en danger de maladies, & l'esprit même n'en est que plus libre

dans ſes opérations. On ne peut néanmoins diſconvenir que les exercices du corps qui ne paſſent point de juſtes bornes, & qui ſe font à propos, ne ſoient utiles & même néceſſaires. Mais la plûpart de ceux qui vivent ſobrement, & qui ne s'appliquent qu'aux choſes de l'eſprit, n'ont pas beſoin d'exercices de longue haleine, & qui d'ailleurs conſumeroient trop de tems. Ils peuvent ſe contenter d'un quart d'heure ou de demie-heure d'une ſorte d'exercice, qu'on peut prendre avant le repas, ſans ſortir de ſa chambre, & qui eſt en uſage chez les perſonnes les plus graves, même chez quantité de Prélats, & qui n'a rien d'indigne d'eux. Il ſe fait de deux manières; l'une à prendre dans chaque main des poids d'une livre, ou d'une livre & demie chacun, & de ſe ſecouer les

bras de toutes sortes de sens, comme si l'on combattoit en l'air. L'autre manière consiste à prendre des deux mains un grand bâton, où il y ait à chaque bout une livre, ou une livre & demie de plomb, & laissant entre les deux mains un intervalle de quatre pieds, se secouer les bras, comme on vient de le dire, ou seulement autour de soi. Rien n'exerce mieux les muscles de la poitrine & des épaules, & ne dissipe mieux les humeurs qui embarrassent les jointures (1).

La vie sobre préserve des maladies qui viennent de crudité & de corruption, & précautionne même contre

(1) Rien n'est donc plus propre à délasser. La lassitude ne vient que d'humeurs qui embarrassent les jointures & les muscles, & qui les empêchent de se mouvoir dans une entière liberté.

leurs causes extérieures. Ceux dont le corps est pur & qui ont les humeurs tempérées, ne sont pas si sujets à se trouver incommodés de la chaleur, du froid, de la fatigue, ni de rien de semblable, que ceux qui sont chargés de mauvaises humeurs; & s'ils en ressentent quelqu'incommodité, ils en sont plus aisément & bien plutôt guéris. Il en est de même quand on se fait quelque contusion, ou qu'on se démet, ou qu'on se rompt quelques os. Il ne se jette point d'humeurs sur la même partie offensée, ou il ne s'y en jette que très-peu; & rien n'est plus capable d'en empêcher la guérison, & de causer même de vives douleurs, & de grandes inflammations, que lorsqu'il s'y fait quelque dépôt. Notre Auteur le prouve bien clairement par sa propre expérience. La vie sobre préserve de

la peſte. Tant que le corps eſt pur, on réſiſte plus aiſément à un tel venin. C'eſt cette frugalité qui préſerva *Socrate* de la peſte, dont Athènes fut ſouvent ravagée.

La vie ſobre guérit tous les maux qui peuvent ſe guérir, & adoucit les autres. On éprouve même tous les jours que l'eſprit n'en eſt que plus en état d'agir. Les ulcères du poumon, les ſchirres du foye ou de la rate, la pierre qui ſe trouve quelquefois dans les reins ou dans d'autres parties, l'intempérie d'entrailles, quelqu'invétérée qu'elle pût être, & l'eût-on de naiſſance, les deſcentes, les autres accidens de cette nature, n'empêchent point de vivre long-tems, d'être toujours dans une parfaite ſérénité d'eſprit, & en état de s'appliquer à des choſes qui n'ont point de rapport aux

ſens. Rien n'eſt plus capable d'irriter ces maux, & de faire mourir en peu de tems que l'intempérance. Mais les incommodités ſont très-rares & très-aiſées à ſupporter dans le cours d'une vie de régime.

CHAPITRE VI.

Que la Sobriété fait vivre long-tems, & qu'elle rend l'eſprit & le corps plus libres dans leurs opérations.

QUAND on a vécu ſobrement, on meurt preſque ſans peine, & de pure défaillance de nature. Les anciens Pères, qui vivoient, les uns dans les Déſerts, les autres dans des Monaſtères, ont vécu très-long-tems, quoiqu'ils vécuſſent très-durement. Leur extrême

ſobriété leur faiſoit même trouver des délices dans une vie qui d'ailleurs n'étoit rien moins que délicieuſe. *S. Paul*, premier Hermite; *S. Antoine; S. Paphnuce; S. Siméon Stylite*, dont l'abſtinence & les travaux paroiſſent ſi fort au deſſus de la nature humaine; *S. François de Paul; S. Martin*, Archevêque de Tours; *S. Auguſtin; S. Rémy* (1); le vénérable *Bède*; & un grand nombre d'autres, même de notre ſiècle, & de l'un & l'autre ſexe, dont il ſeroit trop long de rapporter les noms, ont vécu la plûpart de la manière du monde la plus auſtère; ils n'ont pas

(1) Archevêque de Reims. De tels exemples ſont d'autant plus admirables, que la vie en elle-même la plus laborieuſe & la plus pénible, eſt celle d'un Evêque qui connoît ſes devoirs, & qui ſçait les remplir.

laiſſé de vivre, les uns au moins ſoixante-dix ans; d'autres quatre-vingt, d'autres cent, quelques autres même juſqu'à cent vingt ans.

On ne ſçauroit dire que ce n'ait pas été par la force de la nature, mais par un don ſurnaturel, que ces ſortes de perſonnes ſoient parvenus à un ſi grand âge; on en a vu trop d'exemples, à la réſerve de ceux qui ſont morts d'accident. Il y a bien de l'apparence que S. Jean l'Évangéliſte, ſeul des Apôtres qui ne ſoit point mort de mort violente, a du moins vécu cent ans. S. Siméon en avoit cent vingt, quand il ſouffrit le martyre. S. Denys l'Aréopagite en avoit plus de cent, S. Jacques le plus jeune a vécu quatre-vingt ſeize ans, quoique dans de continuels jeûnes & dans une prière continuelle. La longue vie n'eſt pas un don qui ne

ſoit réſervé qu'aux Saints. Les Brachmanes même chez les Indiens, ceux des Turcs qui font profeſſion de ſuivre exactement les ſuperſtitions de Mahomet, & qui mènent une vie très abſtinente & très-auſtère, ne doivent leur grand âge qu'à leur grande frugalité. « Les Eſſéniens, dit *Joſeph*, vivoient » très-long-tems; pluſieurs d'entr'eux » parvenoient à l'âge de cent ans, par » la ſimplicité, & le bon régime de » leur vie. Ils ne vivoient que de pain » & de bouillie ». *Démocrite* & *Hypocrate* vécurent cent cinq ans, *Platon* plus de quatre-vingt.

Enfin, quand l'Ecriture dit, que l'homme prudent & ſobre vivra longtems, elle parle en général de quiconque garde l'abſtinence, & non pas des Saints ſeulement. J'avoue néanmoins, que les impies, principalement les ho-

micides & les blaſphémateurs, ne vivent pas long-tems pour la plûpart, quelque tempérés d'ailleurs qu'ils puiſſent être dans leur manière de vivre. La juſtice de Dieu ne manque jamais de les pourſuivre. Au moins ne meurent-ils point de corruption d'humeurs, mais d'une mort violente. Pour revenir aux intempérans, il eſt certain qu'ils ne ſçauroient vivre long-tems. Rien n'épuiſe tant les eſprits & n'eſt plus capable d'affoiblir & de détruire la nature.

Mais, dira-t-on, l'intempérance de quelques-uns ne les empêche pas de parvenir à l'âge le plus avancé. Ces exemples ſont rares; & d'ordinaire ces ſortes de perſonnes ne ſont pas d'un tempérament bien robuſte. La plûpart de ceux qui mangent beaucoup meurent avant le tems; & ſi ceux qui

vivent ſans règle vivoient d'une vie réglée, leur vie en ſeroit ſans doute & plus longue & plus ſaine; & ils ſeroient plus en état de faire uſage de ce qu'ils peuvent avoir, & d'eſprit & d'érudition. Il n'eſt pas poſſible que ceux qui ne vivent pas frugalement ne ſe rempliſſent de mauvaiſes humeurs, & ne ſoient ſouvent attaqués de maladies; & que, ſans faire tort à leur ſanté, ils puiſſent s'appliquer long-tems à des choſes qui demandent quelque contention d'eſprit. Toute la force de la nature & des eſprits doit être occupée à la coction des alimens, & ſi l'on détourne avec violence ce que ces eſprits ont de vigueur, cette coction ne ſe fera que très-imparfaitement, & ce ſera la ſource de beaucoup de crudités; la tête ſe remplit de vapeurs qui offuſqueront l'eſprit, & cauſeront même

de la douleur, si l'on s'applique trop fortement. Ces sortes de personnes ont souvent besoin d'exercices corporels, ou des remèdes capables de dégager le corps; & quelque long tems qu'ils vivent c'est toujours peu, du moins par rapport à l'esprit, & à ses fonctions. La plûpart de leur vie est employée à des besoins corporels. C'est la chair qui devroit être l'esclave de l'esprit; c'est au contraire leur esprit qui est l'esclave de leur chair. Une telle vie convient-elle à un homme, que la raison doit dominer, & qui dans l'usage des choses sensibles, ne doit avoir que des objets tous spirituels, & mortifier continuellement ses sens & ses passions?

Si ceux qui sont d'une complexion délicate vivent de régime. ils sont bien plus sûrs de vivre long-tems & en

ſanté, que ceux qui ſont les plus robuſtes, & qui vivent dans l'intempérance. Ceux-là n'ont point de mauvaiſes humeurs, ou du moins en telle abondance qu'elles puiſſent cauſer des maladies; ceux-ci ſe rempliſſent néceſſairement, dans le cours de quelques années, de quantité d'humeurs, qui ſe corrompent de plus en plus, & qui deviennent des occaſions de maladies fâcheuſes, & ſouvent mortelles. *Ariſtote* raconte dans ſes Problêmes, qu'un certain Philoſophe nommé *Hérodique*, quoiqu'il fût d'un tempérament très-foible, & qu'il fût même éthique, avoit vécu cent ans, par le moyen d'un bon régime. *Platon* en fait auſſi mention. *Galien* rapporte qu'il y avoit de ſon tems un certain Philoſophe, qui avoit fait un Livre où il prétendoit enſeigner l'art de vivre ſans vieillir,

jusqu'à l'âge le plus avancé. *Galien* prouve clairement que cette prétention est vaine & chimérique. Ce Philosophe fait voir par sa propre expérience, que cet art lui avoit au moins servi à prolonger sa vie. A l'âge de quatre-vingt ans, où il étoit si épuisé qu'il n'avoit plus que la peau & les os, il trouva le moyen, par cet art, qui consistoit uniquement dans un régime particulier, de vivre encore long-tems; & il ne mourut que d'éthisie & de langueur. « *Galien* rapporte encore que » ceux qui ne sont point naturellement » d'une complexion délicate, peuvent » par le secours de ce même art parve- » nir à l'âge le plus avancé dans une » entière liberté de leurs sens, & même » exempts de toute maladie & de » toute douleur. Quoique je sois, » ajoute-t-il, naturellement mal sain,

» & que ma profeſſion ne m'ait pas
» pemis de vivre toujours d'un régime
» uniforme, depuis l'âge de vingt-huit
» ans que j'ai mis cet art en uſage, je
» n'ai eu aucune maladie, ou tout au
» plus que quelque fièvre éphémère,
» qui ne venoit que de fatigue ».

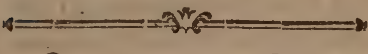
Ceux qui vivent de régime, non ſeulement parviennent à l'âge le plus avancé exempts de maladies & de douleurs, ils n'en reſſentent pas même à la mort; ils ne meurent que par une ſimple diſſolution, ou de pur épuiſement d'humide radical, comme une lampe qui ne s'éteint que faute d'huile. Une lampe s'éteint, ou d'un ſouffle, ou avec de l'eau, ou manque d'alimens; la vie de l'homme eſt comme une lampe qui peut s'éteindre, ou par une violence étrangère, ou par une abondance de mauvaiſes humeurs, ou

par un pur épuisement de l'humide radical. La chaleur naturelle même n'est que trop capable de s'épuiser par succession de tems ; & c'est ce qui se fait par l'insensible transpiration, à-peu-près comme de l'eau ou de l'huile par le moyen du feu. Dans la première & seconde manière, il se fait une grande révolution dans la nature. Il n'est donc pas possible que, pour peu que cela dure, on n'en ressente de grandes douleurs ; comment le tempérament pourroit-il résister à des effets qui lui sont si contraires ? C'est-donc alors avec violence que l'âme se dégage des liens du corps ? Mais de la troisième manière, on ne ressent aucunes douleurs, ou l'on n'en ressent que de très-légères. Le tempérament se détruit lui-même d'une manière insensible. L'humide radical & la chaleur naturelle ;

les deux premiers principes de la vie, ſe conſument peu-à-peu. A meſure que diminue cet humide radical, la chaleur diminue auſſi, & dès que l'un eſt conſumé, l'autre s'éteint comme une lampe. C'eſt de cette manière que meurent preſque tous ceux qui vivent de régime, à moins que ce ne ſoit de mort violente. Ils ſe préſervent, par la diete, de tout ce qui pourroit détruire avec violence leur humide radical, ou étouffer leur chaleur naturelle. Rien ne les empêche donc de vivre, juſqu'à ce que ces deux premiers principes de la vie ſoient conſumés. L'homme mourroit de la même manière, ſi Dieu ceſſoit de conſerver l'un avec l'autre.

Le cinquième avantage de la vie ſobre eſt de rendre le corps léger, agile, libre dans toutes ſes fonctions,

& dans tous ſes mouvemens. La peſanteur, l'accablement, la lenteur dans les opérations naturelles, ne viennent que d'humeurs qui s'emparent des jointures, & les affoibliſſent par excès. On les évite par le moyen de la diete : il ſe fait une bonne digeſtion ; il s'en forme un ſang pur, & par conſéquent des eſprits auſſi purs que ce ſang, & qui donnent au corps tout ce qu'il peut avoir de vigueur & d'agilité.



CHAPITRE VII.

Que la vie ſobre donne de la vigueur aux ſens.

NOUS avons rapporté cinq ſortes d'avantages de la ſobriété par rapport au corps : voyons préſentement ceux

qui se rapportent à l'esprit. Ils peuvent de même se réduire à cinq sortes.

La vie sobre donne de la vigueur à l'esprit, dès qu'elle en donne aux sens extérieurs. La vue s'affoiblit avec l'âge; des humeurs superflues & des vapeurs s'emparent des nerfs optiques, & ne permettent pas aux esprits d'y avoir un cours entièrement libre. La vie sobre prévient un tel inconvénient; on y remédie de beaucoup par l'abstinence des choses trop grasses, de vins trop forts & trop fumeux, (1) de

(1) Il ne s'ensuit pas que le cidre soit plus sain, quand il est fait avec plus d'eau que ce qu'il en faut pour le faire; l'expérience prouve le contraire. Cette épaisseur dépend de la qualité du fruit. D'ailleurs, si on le trouve trop fort, on y peut mettre de l'eau, mais seulement quand on en veut boire.

cidre trop épais, ou de boiſſons compoſées d'herbes aromatiques.

La ſurdité ne vient non plus que d'une abondance de mauvaiſes humeurs. On y peut remédier par le moyen de certains remèdes, à moins que le mal ne ſoit invétéré & trop enraciné : mais la vie ſobre en eſt le préſervatif.

Le goût ne ſe gâte que lorſque ſon organe eſt rempli d'humeurs, ou bilieuſes, ou acides, ou ſalées, & qui font que tout ce qu'on prend, paroît ou amer, ou acide, ou ſalé.

La diete fait trouver plus de goût & même plus de plaiſir aux alimens communs & au pain ſec, que les intempérans n'en trouvent aux mets les plus délicats, & les mieux aſſaiſonnés. Dès que l'on s'eſt purgé de ces mauvaiſes humeurs qui gâtoient l'eſtomac

& qui causoient du dégoût, l'appétit revient, & fait que l'on trouve dans les alimens, le vrai goût & le vrai plaisir que l'on doit y trouver. C'est par le même moyen que l'on conserve les autres sens.

Ce n'est pas qu'un grand âge ne soit tout seul que trop capable d'affoiblir la vigueur des sens, principalement de la vue & de l'ouïe, il s'en faut peu même qu'il ne les détruise entièrement. La bonne constitution des organes, aussi bien que des autres parties, se détruit peu-à-peu, à mesure que l'humide radical & la chaleur naturelle se consument. Les sensations ne sont plus si vives, les conduits & les pores sont rempli d'une pituite froide, qui est un fort grand obstacle aux opérations de l'âme. Un grand âge rend sujet à quantité de crudités. La

vieilleſſe n'eſt que froideur & ſécheresse de tempérament, cauſées par l'épuiſement de l'humide radical & de la chaleur naturelle, & néceſſairement ſuivies d'une abondance de pituite froide répandue par tout le corps.

CHAPITRE VIII.

Que la vie ſobre adoucit les paſſions.

LE ſecond avantage de la vie ſobre, par rapport à l'âme, eſt de réprimer & d'affoiblir ſes inclinations ou ſes paſſions. Cela ſeul ne rendroit-il pas cette manière de vie eſtimable? Eſt-il rien de plus honteux que d'être l'eſclave & le jouet de ſa colère, de ſon intempérance, de toutes les ſaillies, de tous les emportemens de ſon imagination; que de ſe répandre d'une impétuoſité

aveugle dans une infâme crapule, & dans d'autres excès encore bien plus infâmes? Eſt-il rien de plus indigne que des excès ſi contraires à la vertu, ſi nuiſibles à la ſanté, & même ſi incompatibles avec l'honneur du monde? La vie ſobre remédie aiſément à ces maux: elle ôte une partie des humeurs qui les cauſent, & elle corrige l'autre. Les Médecins, les Philoſophes, & l'expérience nous apprennent tous les jours que les humeurs ſont en partie la cauſe de telles paſſions.

Ceux qui ſont trop chargés ou de bile ou d'humeurs bilieuſes, ſont ordinairement emportés & impétueux; ceux qui le ſont d'humeurs mélancoliques ſont à la première occaſion accablés de triſteſſe, ou ſaiſis de crainte. Si ces humeurs s'enflâment dans le cerveau, elles cauſent la phré-

néſie & la folie. S'il s'attache quelque humeur acide aux membranes de l'eſtomac, elle cauſe une faim continuelle, & fait que l'on dévore plutôt que l'on ne mange. Si le ſang eſt trop abondant, ou trop bouillant, on en reſſent, d'une manière plus vive, les pointes de la concupiſcence, principalement à l'occaſion des objets qui ne ſont que trop capables de l'irriter. La raiſon en eſt que l'eſprit eſt ſouvent la dupe de l'imagination: & les images qu'elle ſe forme ſont preſque toujours conformes à la diſpoſition du corps & aux humeurs qui y dominent. Les ſonges des bilieux ſont de feux, d'incendies, de guerres, de meurtres: ceux des mélancoliques, de ténèbres, d'enterremens, de ſépulchres, de ſpectres, de fuites, de foſſes, de toutes choſes triſtes: ceux des pituiteux, de lacs,

de fleuves, d'inondations, de naufrages : ceux des ſanguins, de vols d'oiſeaux, de courſes, de feſtins, de concerts, de choſes même que l'on n'oſe nommer. Les ſonges ne ſont que des impreſſions de l'imagination, quand les autres ſens ſont aſſoupis. L'imagination repréſente d'ordinaire, même pendant que l'on veille, des images qui ont rapport aux humeurs qui dominent, principalement à l'occaſion du premier objet qui ſe préſente, avant que la raiſon règle l'impreſſion qu'il eſt capable de faire ſur l'âme. C'eſt donc l'excès de ces humeurs qui cauſe tant de déſordres. Comme la bile eſt une humeur très-âcre & très-contraire à la nature, elle repréſente à l'imagination, comme quelque choſe de préjudiciable, quoique ce ſoit qui puiſſe déplaire dans les diſcours ou dans

les actions des autres. Et comme cette humeur eſt ardente & impétueuſe, l'impreſſion qu'elle fait eſt vive & forte; on veut repouſſer promptement ce qui fait de la peine, & s'en venger au plutôt. L'humeur mélancolique eſt peſante, froide, ſèche, aſſoupiſſante, acide, noire, de nature à reſſerrer le cœur: elle eſt cauſe que l'on ſe forme de tout, des idées fâcheuſes, triſtes, ſombres; & comme elle eſt froide, peſante, d'une nature contraire à la bile, elle n'inſpire que la crainte, la fuite, la lenteur. La pituite eſt humide & froide; c'eſt ce qui rend l'imagination tardive, languiſſante, ſans vigueur, ſans vivacité, ſans gaieté. La bile rend donc un homme téméraire, audacieux, de mauvaiſe humeur, ſujet à ſe fâcher de tout, querelleur, impétueux, toujours prêt à jurer, à faire

des imprécations, à crier, à tempêter. C'est l'origine de tant de querelles, de batteries, de meurtres parmi les hommes. Ceux même de ces désordres que l'on attribue à l'yvresse ne viennent d'ordinaire que d'une bile, dont le vin ne fait qu'augmenter & enflammer la fureur. La mélancolie rend les hommes tristes, pusillanimes, craintifs, ennemis de la société, rêveurs, sujets même au désespoir. Et comme la bile tant soit peu échauffée, empêche l'esprit de juger sainement, la mélancolie envoye presque toujours des vapeurs noires au cœur & à la tête. La pituite rend les hommes lents, languissans, assoupis, craintifs, sujets à l'oubli, enfin peu propres aux grandes choses. Quoique cette humeur ne soit pas un si grand obstacle aux fonctions corporelles que la bile & la mélancolie, c'en est un des

plus grands aux fonctions de l'âme. La froideur de cette humeur affoiblit la vigueur des esprits, & humecte par excès le cerveau & les conduits de ces mêmes esprits.

La vie sobre remédie à la plûpart de ces maux; elle diminue peu-à-peu les mauvaises humeurs. Ce n'est pa que la nature, principalement aidée de certains remèdes, ne puisse beaucoup y contribuer. Enfin le tempérament du corps ne se rétablit que lorsque le sang est pur & tempéré. La vie sobre rend les hommes affables, doux, complaisans, de belle humeur, de bon commerce, modérés en toutes choses. Un suc naturellement doux rend les inclinations & les humeurs aussi douces; & un mauvais suc, tel que la bile & la mélancolie, principalement si elle est trop abondante, rend les

mœurs & les inclinations insupportables. Et ce qui mérite d'être remarqué, c'est que si les mauvaises humeurs irritent les passions, & même les font naître, les passions à leur tour, par une certaine convenance, enflamment & fortifient ces mauvaises humeurs, qui, enflammées & fortifiées augmentent encore de nouveau, & fortifient ces mêmes passions. C'est ce qui paroît dans ceux en qui la bile domine : dès que la moindre chose qui les choque se présente à leur imagination remplie de vapeurs bilieuses, ils s'emportent. Ce tempérament irrite les esprits & la bile : cette bile irritée représente à leur imagination d'une manière plus vive & plus forte, l'injure qu'ils croyent avoir reçue : elle leur paroît alors bien plus grande qu'auparavant ; & par-là, cet emportement même s'augmente &

ſe fortifie. Auſſi paſſe-t-on quelquefois de la colère à la fureur, pour peu que l'on s'entretienne de l'idée de cette injure. Il ne faut donc point faire d'attention aux injures qu'on a reçues. Ce ſeroit un bien pour le corps, auſſi-bien que pour l'âme. L'humeur mélancolique ne ſeroit toute ſeule que trop capable de faire imaginer des choſes triſtes. La triſteſſe reſſerre le cœur; ſouvent même elle pouſſe au déſeſpoir, & à de terribles extrémités.

CHAPITRE IX.

Que la vie ſobre conſerve la mémoire.

LE troiſième avantage de la vie ſobre par rapport à l'âme, eſt de conſerver la mémoire. L'humeur froide qui s'empare du cerveau, ſur-tout

lorſqu'on vit d'une vie intempérante, ou qu'on eſt avancé en âge, fait d'ordinaire beaucoup de tort à la mémoire. Cette humeur cauſe des obſtructions dans les conduits les plus ſerrés des eſprits; elle aſſoupit ces eſprits eux-mêmes. Les idées en ſont plus lentes, plus languiſſantes, plus ſujettes à s'évanouir. Souvent au milieu du diſcours elles s'évanouiſſent tellement, qu'on ne ſçait plus ce qu'on vient de dire, ou de quoi l'on vient de parler; on demande à la Compagnie ſur quoi l'on en étoit. C'eſt ce qui peut arriver de trois manières. Premièrement, lorſqu'une humeur pituiteuſe intercepte tout-à-coup ce qu'elle trouve en ſon chemin d'eſprits dont l'imagination ſe ſert pour toutes ſes opérations; cette interception fait ceſſer l'idée de la choſe conçue, & par conſéquent en

fait ceſſer le ſouvenir. Secondement, lorſque les idées ont été languiſſantes, & qu'on n'y a point réfléchi ; & l'idée de quoi que ce ſoit, qui n'eſt point ſuivie de réflexion, ne peut laiſſer de veſtige capable d'en conſerver le ſouvenir. Troiſièmement, le défaut de mémoire peut venir de la part des eſprits. Quoique le veſtige ſoit en quelque manière ſuffiſant, il arrive ſouvent que, parce que les eſprits ſont, ou épuiſés, ou impurs, ou aſſoupis, ou trop vifs, nous ne pouvons nous ſervir ſuffiſamment de ce veſtige pour rappeller nos idées. Il arrive même quelquefois qu'on perd entièrement la mémoire, lorſqu'une trop grande quantité de pituite froide cauſe des obſtructions dans les conduits du cerveau les plus étroits ; en aſſoupit les eſprits ; humecte & refroidit par

excès toute la ſubſtance du cerveau.

On peut aiſément ſe préſerver ou ſe guérir de tous ces maux par un genre de vie ſobre & convenable; mais il faut ſur-tout s'abſtenir de toute boiſſon trop forte & trop fumeuſe, ou n'en prendre que très-peu. Quoique le vin ſoit naturellement chaud, cependant ſi l'on en boit ſouvent avec excès, il engendre des maladies froides, des fluxions, des toux, des rhumes, la goutte, l'apoplexie, la paralyſie. La tête ſe remplit de vapeurs; ces vapeurs s'y condenſent en une pituite froide qui cauſe tous ces maux. Il faut s'abſtenir même de tout aliment trop humide, & vivre le plus qu'il ſe peut de choſes ſèches de leur nature, pour prévenir, ou diſſiper les humeurs ſuperflues, & les obſtructions qui en naiſſent; pour dégager les conduits

des esprits, & rendre ces esprits plus subtils & plus propres aux opérations de l'âme (1). Le cerveau reprend par-là son tempérament naturel, & en devient plus propre lui-même aux opérations de la mémoire & de l'imagination.

CHAPITRE X.

Que la sobriété donne de la vigueur à l'esprit.

LE quatrième avantage de la vie sobre, est de donner de la vigueur à l'esprit pour ses opérations naturelles ou surnaturelles. Ceux qui vivent dans l'abstinence, sont vigilans, circonspects, prévoyans, de bon conseil, d'un jugement droit. S'agit-il de scien-

(1) Cela ne regarde que ceux qui sont d'un tempérament trop humide.

ces, même les plus abſtraites ? Ils n'ont pas de peine à y exceller. S'agit-il de prière, de méditation, de contemplation ? Ils s'en acquittent ſans répugnance avec beaucoup de facilité & de plaiſir. Quelque tempérans que fuſſent les anciens Pères, ils n'en étoient pas moins daus une continuelle vigueur d'eſprit; ils n'en paſſoient pas moins les nuits entières dans la prière, dans la méditation des choſes divines; & leur âme y trouvoit une ſi grande conſolation, que dans ces momens de ſilence, ils croyoient jouir de cette félicité qui les attendoit dans le céleſte ſejour. Ils ne s'appercevoient point de la durée du tems. C'eſt principalement par la frugalité de leur vie qu'ils ſont parvenus à une ſi parfaite ſanté. La vie ſobre eſt la voie la plus ſûre pour parvenir au comble de la ſageſſe & des vertus

chrétiennes. On ne peut même ſans le ſecours de la ſobriété, faire de grands progrès dans les ſciences, ni à plus forte raiſon des découvertes, dont on puiſſe faire part à ſes contemporains. La tempérance eſt donc avantageuſe, & par rapport aux choſes humaines, & par rapport aux choſes divines. La ſobriété, dit *Caſſien*, eſt comme la baſe & le fondement de toutes ces choſes. Tous les Saints qui ont voulu bâtir la tour ſublime de la perfection chrétienne, ont commencé par cette vertu.

C'eſt ce qui ne laiſſe pas d'être vrai, quoique la foi ſoit le fondement de toutes les autres vertus, & par conſéquent de tout édifice ſpirituel. La foi eſt bien le fondement intérieur & le premier principe ſur quoi toutes les autres vertus ſont immédiattement appuyées; mais l'abſtinence eſt le fon-

dement extérieur, & qui sert à seconder l'autre. Elle eloigne les obstacles à l'usage de la foi, & aux opérations de l'entendement; & comme l'abstinence écarte ce qui les rend difficiles, désagréables, pénibles, elle leur donne lieu en même tems d'être nettes, faciles, agréables. Tout progrès spirituel dépend premièrement de l'usage de l'esprit, & de la foi qui y réside. Nous ne pouvons ni aimer quelque bien que ce soit, ni haïr quelque mal que ce puisse être, que l'entendement ne nous le représente comme digne d'amour ou de haine. Ceux qui ont reçu de Dieu le don de ne jamais perdre de vue les choses célestes & divines, comme l'ont reçu les Apôtres, & plusieurs hommes apostoliques, n'auront pas de peine à mépriser toutes les choses terrestres, s'élever à un sublime

degré de ſainteté & de mérites, & enfin à obtenir dans le Ciel la couronne de gloire. La volonté ſe conforme ſans peine au jugement de l'intelligence, quand l'intelligence lui propoſe un objet, non en paſſant, mais d'une manière vive & continuelle. C'eſt ce qui fait voir clairement que ce qui eſt un obſtacle aux opérations de l'eſprit, ou qui les obſcurcit, ou qui les rend difficiles ou pénibles, eſt cauſe la plûpart du tems qu'on ne parvient à un éminent degré de perfection, ni en ſcience, ni en piété, ni en ſainteté de vie; & que ce qui rend les opérations de l'eſprit aiſées, libres, nettes, agréables, rend l'homme propre à s'appliquer aiſément, & avec plaiſir, aux choſes ſpirituelles, & le rend capable d'atteindre à un degré éminent de ſageſſe & de ſainteté.

Si donc la ſobriété facilite les actions de l'eſprit, & les rend agréables, c'eſt avec raiſon qu'on la nomme le ſecond fondement de la ſageſſe, & de tout progrès ſpirituel. On a fait voir plus haut de quelle manière cela ſe fait.

Quelles ſont les choſes qui empêchent la ſpéculation, ou du moins qui la rendent difficile? Une trop grande humidité de cerveau; une abondance de fumées & de vapeurs noires; une obſtruction des organes, dont l'eſprit même dépend dans quelques-unes de ſes opérations; une trop grande quantité de ſang, ou de bile trop recuite, qui envoyent à la tête des vapeurs mélancoliques qui s'emparent du cerveau. La vie ſobre prévient tous ces inconvéniens; elle les ſurmonte même & les corrige peu-à peu avec le ſe-

cours de quelques remèdes, s'il en eſt beſoin, ſur-tout dès le commencement, & avant que le mal ſoit invétéré. Mais ſi la pituite ou la mélancolie ſe ſont emparées du cerveau, elles conduiſent à la folie, ou du moins à la ſtupidité ; de tels maux ſont incurables. La vie ſobre nous rend propres à la ſpéculation ; comme le ſang en eſt plus pur, les eſprits en ſont plus tempérés, & ſi l'intempérance a rendu le cerveau trop humide, ou trop froid, ou trop ſec, ou trop chaud, la diete le rétablit peu-à-peu dans l'état où il doit être.

Cet avantage de la vie ſobre eſt extrêmement eſtimable. Qu'y-a-t-il de plus à ſouhaiter pour un Chrétien, & principalement pour un Religieux, que d'avoir dans l'âge, même le plus avancé, un eſprit ſain ; que d'être de

bonne humeur ; que de ſe ſentir dans une entière liberté, pour toutes ſes fonctions ? Eſt-il rien de plus agréable, & de plus avantageux à l'âme ? Alors l'expérience d'un long âge fait connoître plus clairement que le Monde n'a rien que de vain, de vil, de mépriſable. Nous avons, & plus de dégoût pour les choſes de la terre, & plus de goût pour celles du Ciel. Nous ne perdons point de vue les choſes à-venir, & qui ſont à tout moment ſur le point d'arriver. Pour nous y préparer dignement, tout ce que nous avons de connoiſſances acquiſes depuis l'uſage de la raiſon nous eſt d'un grand ſecours, & nous en recueillons les agréables fruits. Après avoir calmé les paſſions de notre âme & leurs troubles, nous pourrons nous appliquer avec beaucoup de plaiſir & de facilité à la

prière, à la méditation des choſes divines, à la lecture de l'Ecriture ſainte & des Pères de l'Egliſe ; repaſſer continuellement quelque choſe de pieux dans notre eſprit; y rappeller, ſelon la coutume des SS. Pères, quelque Sentence émanée de la bouche de Dieu même ; réciter dignement les prières canoniques ; offrir le ſaint Sacrifice de nos Autels avec beaucoup de reſpect & de piété. On ne ſçauroit dire avec quelle prodigieuſe facilité, quel plaiſir, quelle conſolation d'eſprit, ceux qui ſont ſobres, ont coutume, nonobſtant même leur grand âge, de s'acquitter de toutes ces fonctions, & de quel mérite elles ſont pour le Ciel.

Tel eſt mon principal motif dans cet écrit. Je ne propoſe à ceux qui ont de la piété, & principalement aux

Religieux, les avantages d'un aussi grand bien que celui de vivre long-tems en santé, que comme un moyen de servir Dieu avec plus de facilité & de joie; de se rendre l'esprit plus propre à recevoir les inspirations & les lumières divines, & pour leur donner lieu par là de s'amasser de grands trésors de bonnes œuvres. Qu'y a-t-il de plus inutile & de plus méprisable qu'une vie plus conforme au Monde qu'à Dieu, & où l'on ne suit que la vanité, l'ambition & le plaisir? Mais qu'y a-t-il au contraire de plus utile & de plus estimable que de vivre long-tems, lorsqu'on ne vit que pour Dieu? La vie sobre a la vertu de rendre l'esprit & le corps propres à remplir leurs devoirs à l'égard de Dieu & du Monde. Mais la piété qui consiste dans la seule envie de plaire à

Dieu, doit être le principal motif de la sobriété. Le seul plaisir d'une si digne vie ne devroit-il pas suffire pour nous y engager, en attendant Celui dont le prix est infini, aussi bien que la durée.



CHAPITRE XI.

Que la vie sobre émousse les pointes de la concupiscence, & qu'elle en éteint même les feux.

LE cinquième avantage de la vie sobre est de modérer l'impétuosité de la concupiscence, de surmonter les tentations de la chair, & de procurer un grand calme & à l'âme & au corps. C'est ce qui a fait dire à un certain Auteur, *que sans Cérès & sans Bacchus, Vénus ne fait que languir.*

Tous ceux même qui ſe ſont ſignalés par leur ſainteté, ſe ſont ſervis de la témpérance, comme d'un remède contre les atteintes de la concupiſcence.

Après la grace de Dieu, c'eſt le remède le plus efficace contre un tel mal. La ſobriété en ſouſtrait la matière, la cauſe mouvante & la cauſe excitante. J'en nomme la matière, l'abondance de celle dont les enfans ſont formés dans le ſein de leur mère; la cauſe mouvante, l'abondance des eſprits qui mettent cette matière en mouvement, & la cauſe excitante, les images des choſes que la pudeur ne permet pas de nommer. Ces images excitent premièrement l'ardeur de la concupiſcence: elles pouſſent auſſi-tôt les eſprits à mettre en mouvement ce qui en eſt la matière; & cette impreſſion devient ſi vive, que ſi la volonté

ne la réprime, le mal s'accomplit entièrement. Le principal combat que le Chrétien ait à ſoutenir, ſur-tout à la fleur de l'âge, & tant que la nature eſt encore dans toute ſa vigueur, conſiſte à faire tous ſes efforts pour vaincre cette concupiſcence.

La ſobriété en ſouſtrait donc la matière & la cauſe mouvante. S'il y a trop de cette matière dont on vient de parler, la vie ſobre en diminue peu-à-peu la quantité & la chaleur; elle diminue de même la chaleur & la quantité des eſprits, par une abſtinence d'alimens trop chauds & trop venteux, & de vin, ou de cidre trop fort, juſqu'à ce qu'on en ſoit venu à une juſte médiocrité. Et quand cette matière & les eſprits capables de la mettre en mouvement ſont tempérés, les images dangereuſes ceſſent

d'elles-mêmes de se présenter; ou si elles se présentent encore, nous les chassons aisément; à moins que Dieu ne permette que le démon nous les suggère, afin de nous humilier. Ceux qui vivent sobrement, sont la plûpart exempts de ces sortes d'imaginations & de tentations, ou n'en sont que fort rarement tourmentés. La sobriété les empêche aisément de naître. Elle ne permet de manger ou de boire que ce qu'il faut pour nourrir le corps. La quantité des alimens ne doit pas se mesurer sur l'appétit, qui n'est capable que de séduire, mais sur la raison, qui ne considère là-dessus que ce qui convient au corps & à l'esprit.

Si l'appétit n'est capable que de séduire, c'est pour les quatre raisons que nous en avons fait voir plus haut, & que nous nous pouvons réduire à deux.

La première eſt,que c'eſt pour la conſervation de chaque animal particulier, & même de ſon eſpèce, que la Nature a donné l'appétit à l'homme, & l'inſtinct aux autres animaux, pour le boire & le manger. La raiſon apprend donc à ceux qui veulent vivre avec chaſteté & exempts des aiguillons de la concupiſcence, à ne ſuivre leur appétit qu'autant qu'il faut pour ſoutenir le corps. Si l'on s'en tient - là préciſément, il n'y aura point trop de cette matière, dont on vient de parler, & encore moins d'aiguillons de la concupiſcence. Cette matière eſt le ſuperflu des alimens. Dès qu'on n'en prend donc que ce qu'il en faut pour la nourriture, il n'y a plus ou preſque plus de ſuperflu. Ce qui prouve d'ailleurs qu'on n'eſt que trop ſouvent la dupe de ſon appétit,

c'eſt que ſouvent on deſire bien plus qu'il ne convient au ſoutien du corps, & à ſa propagation. Ce deſir vient d'une mauvaiſe diſpoſition de l'eſtomac, comme dans la faim canine, & lorſqu'il s'eſt attaché aux membranes de l'eſtomac quelqu'humeur mélancolique, ou à cauſe des différentes manières d'aſſaiſonner les viandes, qui continuellement réveillent le goût, & irritent l'intempérance, & par leur variété, & par leur différente ſaveur. Tous ceux donc qui veulent vivre d'une vie ſobre & chaſte, tous ceux même qui ont ſoin de leur ſanté, ne peuvent éviter avec trop de ſoin une telle diverſité de viandes & d'aſſaiſonnemens. C'eſt ce qu'enſeignent tous les Médecins, comme nous l'avons dit plus haut.

On peut voir clairement par toutes

ces choſes, que pour dompter la concupiſcence, la vie ſobre a beaucoup plus de force que les mortifications du corps, les cilices, les haires, les diſciplines, le travail des mains. Ces choſes ne nous mortifient que ſuperficiellement; elles ne vont point juſqu'à la cauſe du mal, qui eſt caché au dedans. L'abſtinence ramène le tempérament à une juſte médiocrité. Ce qu'on vient de dire mérite bien qu'on y faſſe quelqu'attention.

Nous avons traité juſqu'ici des avantages de la ſobriété, & nous pourrions les prouver par tout ce que les SS. Pères en ont dit. Mais pour abréger, je ne citerai à ce ſujet que *ſaint Chryſoſtome*. « Le jeûne, dit-il, » nous rend en quelque manière tout » ſpirituels, comme de pures intelli- » gences; il nous donne du mépris

» pour les choſes préſentes ; c'eſt une » école de prières ; il ſert de nourriture » à l'âme, de frein à la langue & aux » lèvres, d'adouciſſement à la concu- » piſcence ; il appaiſe la colère ; il » calme les fougues de la nature ; il » réveille la raiſon ; il rend les idées » nettes & vives ; il rend le corps » diſpos ; il préſerve des illuſions de la » nuit ; il guérit les maux de tête ; il » rend la vue claire & diſtincte. Ceux » qui jeûnent ont un air ſage & grave, » une langue libre & dégagée ; ils » penſent juſte &c. ». Voyez encore ce que dit ailleurs ce même Père. On peut lire quantité de choſes ſemblables dans *S. Baſile*, *S. Ambroiſe*, *S. Cyprien* & pluſieurs autres.





CHAPITRE XII.

Que la vie ſobre n'a rien de fâcheux, & que l'intempérance cauſe de très-grands maux.

MAIS, dira-t-on, c'eſt quelque choſe de bien incommode qu'une telle frugalité de vie, qui oblige de reſter toujours ſur ſon appétit. Ne ſeroit-il pas plus avantageux de vivre moins, que de vivre d'une telle manière? Et ne pourroit-on point appliquer à ceci cette repartie d'un homme qui ne vouloit pas qu'on lui coupât la jambe. *La vie*, dit-il, *n'eſt pas digne d'être achetée au prix d'une ſi grande douleur.*

Il faut convenir que d'abord il y a quelque ſorte de peine à cauſe d'une habitude contraire, & que la capacité

de l'eſtomac eſt plus grande. Mais cette peine diminue peu-à-peu, & à la fin elle ne ſubſiſte plus. Il ne faut pas paſſer tout d'un coup d'un excès à l'autre, mais retrancher chaque jour quelque choſe, juſqu'à ce qu'on en ſoit venu à une juſte meſure, comme *Hypocrate* l'enſeigne ſouvent. Par-là l'eſtomac ſe reſſerre peu-à-peu & ſans peine, & n'a plus cette avidité qu'il avoit auparavant. Dès que l'eſtomac eſt réduit à une juſte capacité, il n'y a plus rien de fâcheux dans la vie ſobre. Cette quantité, quelque juſte qu'elle paroiſſe, répond parfaitement aux forces de cette capacité nouvelle. La plûpart de ceux qui ſont accoutumés à déjeûner, & qui ont de la peine à s'en paſſer au commencement du Carême, s'en paſſent enſuite ſans peine. Pluſieurs même ſe trouvent ſi bien de ne

point déjeûner, qu'ils voudroient ne déjeûner jamais. D'autres éprouvent la même chose quand ils ne soupent pas. De même, pour peu d'usage que l'on ait de s'abstenir de certains alimens, sur-tout peu salutaires, on s'en abstient sans peine, quelque goût même qu'on y eût auparavant. Il est donc faux qu'il y ait tant de peine à rester sur son appétit. Mais quand même cela seroit, ce qui cependant n'est pas, une telle peine ne seroit-elle pas assez dignement compensée? La tempérance chasse les maladies; elle rend le corps agile, sain, pur, exempt de toute mauvaise odeur. La vie sobre fait vivre long-tems; elle rend le sommeil doux & tranquile; elle fait trouver agréables les mets les plus communs; elle donne de la vigueur aux sens & à la mémoire, de la péné-

tration & de la netteté à l'eſprit ; elle le rend même capable de recevoir les lumières divines ; elle calme les paſſions ; elle bannit la colère & la triſteſſe ; elle abat l'impétuoſité de la concupiſcence ; elle remplit l'âme & le corps d'une infinité de biens ; elle produit même une ſage gaîté ; enfin, une telle vertu eſt comme l'âme de toutes les autres.

L'intempérance tout au contraire fait acheter bien cher ce plaiſir ſi court & ſi borné, qu'elle cauſe dans le boire & le manger. Elle charge l'eſtomac ; elle cauſe une infinité de maux ; elle rend le corps ſale, de mauvaiſe odeur, dégoûtant, plein de pituite & d'excrémens ; elle enflamme la concupiſcence ; elle rend l'âme eſclave des ſens ; elle affoiblit les ſenſations ; elle altère la mémoire ; elle rend les idées

obſcures ; elle rend l'eſprit & le cœur peſans & peu propres, l'un aux ſciences, l'autre à la prière. On en a, ſans doute, & moins de lumières, & moins de piété. Quelle étrange ſorte de bien eſt-ce donc que ce qui cauſe tant de maux ? Le plaiſir du boire & du manger ne dure que quelques momens ; on ne le reſſent que pendant que l'on mange, & qu'on boit, & que ce que l'on boit ou ce qu'on mange paſſe dans l'eſtomac Qu'un tel plaiſir eſt de ſoi-même, & vil & mépriſable ! Nous l'avons de commun avec les bêtes, & il ne flatte que quelques parties du corps, la langue, le palais, le goſier. C'eſt cependant pour un tel plaiſir que l'on ſouffre tous les maux qui en ſont une ſuite néceſſaire. La ſeule crainte de ſe priver d'un plaiſir ſi funeſte fait toute la difficulté de vivre ſobrement,

S'il n'y avoit aucun plaisir à boire & à manger, il n'y auroit aucune peine à n'y point passer les bornes du simple nécessaire. Ce plaisir, encore une fois, tout vil & tout borné qu'il est, est le seul prétendu bien qui se trouve dans l'intempérance. Quelle indignité n'est-ce donc point à l'homme de se rendre l'esclave d'un si méprisable plaisir, & de l'acheter au prix même de sa santé.

Si les personnes sages, sur-tout les gens d'Eglise, & qui sont consacrés aux seules choses spirituelles & divines, examinent avec soin ce que l'on vient de dire, & qu'ils ne se contentent pas d'un examen stérile, il est impossible qu'ils ne trouvent plus de plaisir & de facilité à vivre d'une vie sobre que d'une vie intempérante. Nous rougirons de la foiblesse de notre âme de s'être rendue l'esclave de ses

ſens. Comment peut-elle s'aſſujétir à un ſi dur empire, & d'une manière ſi ſervile ! Comment ne pouvoir réſiſter à des charmes auſſi bornés que mépriſables ! Qu'y a-t-il de plus honteux que d'être l'eſclave de ſa bouche ! Qu'y a-t-il de plus inſenſé que de renoncer à tous les biens de l'eſprit & du corps, que nous apporte la ſainte ſobriété, pour un auſſi petit plaiſir que celui du boire & du manger, & que de s'expoſer à toutes les incommodités & à tous les maux dont l'intempérance nous accable ! Miſérable ſort des Mortels, d'être ſujets à quelque choſe de ſi vain & de ſi frivole, aux ténèbres d'un tel aveuglement, & à de telles erreurs ; & que leur eſprit ſoit le jouet d'un bien qui n'eſt qu'imaginaire, non plus que ceux dont on ne jouit qu'en ſonge !

Nous nous contenterons de ce que

nous venons de dire de la ſobriété ; comme la voie la plus ſûre & la plus aiſée pour parvenir à la ſanté du corps, & à la vigueur de l'eſprit, pour les conſerver même dans l'âge le plus avancé, & pour procurer à l'eſprit & au corps des biens très-grands & très-convenables à chacun. Je prie Dieu de toutes mes forces que cet écrit leur ſoit ſalutaire. Je le finirai par ce paſſage de *S. Paul* : « Mes Frères, » ſoyez ſobres & vigilans ; le diable, » votre ennemi, tourne ſans ceſſe au- » tour de vous, comme un lion ru- » giſſant. Il ne cherche qu'à vous » dévorer ; fortifiez-vous dans la foi, » pour pouvoir lui réſiſter. » La vie ſobre eſt donc d'un grand ſecours, non-ſeulement pour ſurmonter tous les vices, mais encore pour s'élever au comble de toutes les vertus.

Fin du Traité de Leſſius.

DE LA VIE *SOBRE* ET RÉGLÉE,

OU

L'ART DE VIVRE LONGTEMS DANS UNE PARFAITE SANTÉ.

Traduit de l'Italien de LOUIS CORNARO, Noble Vénitien.

NOUVELLE ÉDITION.

Augmentée de la manière de corriger un mauvais tempérament; de jouir d'une félicité parfaite jusqu'à l'age le plus avancé, & de ne mourir que par la consommation de l'humide radical usé par une extrême vieillesse.

AVERTISSEMENT.

JE crois faire un préſent utile au Public, en lui donnant quatre Diſcours d'un illuſtre Vieillard, dont la poſtérité tient un rang conſidérable à Veniſe. Cardan, Bacon, & M. de Thou parlent de *Louis Cornaro*, & du régime qui, malgré ſa foible conſtitution, le fit parvenir à une extrême vieilleſſe. Il y a peu de Nations en Europe qui n'ayent ce petit Livre en leur Langue. Nous en avons un, imprimé à Paris en 1647; mais outre qu'il n'eſt pas complet, le ſtyle en eſt ſi dur, & les exemplaires ſi rares, qu'on n'a pu refuſer une traduction nouvelle au mérite de l'original. Elle doit

être bien reçue par tous ceux qui aiment la vie ; & si ses maximes paroissent bizarres à ceux qui n'aiment que le plaisir, la lecture de cet Ouvrage ne laissera pas de les amuser agréablement.

Il est à remarquer, comme une chose digne d'admiration, que ce bon Vieillard écrivit son premier Traité à l'âge de 83 ans, le second à 86, le troisième à 91, & le quatrième à 95. On ne trouva pas moins de bon sens, de force & de netteté dans le quatrième que dans le premier de ses Discours. Au reste, il n'est pas surprenant, qu'attribuant à la Sobriété un esprit sain & un corps sans infirmité dans un âge où ces avantages sont rares, & qu'il posséda néanmoins jusqu'à l'âge de cent ans, il ait voulu se

donner pour exemple de l'utilité de la vie réglée.

Toutefois il faut être attentif au conseil qu'il nous donne de ne pas outrer la diete, & de régler sur notre tempérament la quantité & le choix de nos alimens. Dans de certains climats, à certain âge, & dans l'habitude d'un exercice fort actif, on auroit tort de manger aussi peu que ce frugal Vénitien. Les maladies d'épuisement sont plus dangereuses & plus difficiles à guérir, que celles qui viennent de réplétion. Avant que de se mettre en règle sur des maximes si austères, il faut commencer par se bien connoître.

Ainsi les gens de bonne chère ne doivent point être effrayés en se representant Cornaro, la balance à la main, pesant tout

ce qu'il mangeoit. Comme on peut faire ſon ſalut ſans être Chartreux, on peut auſſi vivre long-tems, & conſerver ſa ſanté, ſans s'aſſujetir à une exactitude qui n'eſt pas abſolument neceſſaire, & dont peu de gens ſont capables.





DE LA VIE *SOBRE* ET RÉGLÉE.

PREMIER DISCOURS.

RIEN n'eſt plus certain, que l'habitude paſſe aiſément en nature, & qu'elle a ſur tous les corps un extrême pouvoir; elle a même ſouvent ſur l'eſprit plus d'autorité que la raiſon. Le plus honnête homme, en fréquentant des libertins, oublie peu-à-peu les maximes de probité qu'il a ſuccées avec le lait, & s'abandonne à des vices qu'il voit continuellement

pratiquer. Eſt-il aſſez heureux pour être ſéparé de cette mauvaiſe ſociété, & pour ſe trouver ſouvent en meilleure compagnie, la vertu triomphe à ſon tour; il reprend inſenſiblement la ſageſſe qu'il avoit abandonnée. Enfin, tous les changemens que nous voyons arriver dans le tempérament, dans la conduite & dans les mœurs de la plûpart des hommes, n'ont preſque point d'autres principes que la force de l'habitude.

J'ai remarqué que c'eſt par elle que trois maux fort dangereux ſe ſont introduits depuis peu de tems en Italie. Je compte pour le premier l'adulation & les cérémonies. Le ſecond eſt l'héréſie de Luther, qui commence à faire du progrès. Le troiſième eſt l'yvrognerie & la gourmandiſe.

Le premier de ces maux exclut de la

vie civile la bonne-foi, la franchise, la sincérité. Le second va droit à la destruction de la véritable Religion; & je suis si persuadé que les habiles gens qui attaquent ces monstres les combattront avec succès, que je ne doute point d'en voir l'Italie purgée avant que je meurs. Quant au troisième, qui est si contraire à la santé, qu'on peut l'appeller son plus mortel ennemi, je lui déclare moi-même la guerre. J'entreprends de le décrier dans le monde, & de lui retrancher tout autant de sacrifices & de victimes qu'il me sera possible.

C'est un malheur pour les hommes de notre siècle, que la profusion des mets soit à la mode, & qu'elle se soit, pour ainsi dire, si fort élevée au-dessus de la frugalité. L'une cependant est fille de la tempérance, & l'autre n'est

produite que par l'orgueil & par l'appétit déréglé. Nonobstant la différence de leur origine, la profusion s'appelle aujourd'hui magnificence, générosité, grandeur. Elle est généralement estimée dans le monde, & la frugalité passe pour avarice & pour bassesse dans l'esprit de la plûpart des hommes. Voilà une des erreurs que l'habitude & la coutume ont établies.

Cette erreur nous a tellement séduits, qu'elle nous fait renoncer à une vie frugale, enseignée par la nature dès le premier âge du monde, & qui conserveroit nos jours, pour nous jetter dans des excès qui en abregent le nombre. Nous sommes vieux, sans avoir pu goûter le plaisir d'être jeunes; le tems qui ne devroit être que l'été de la vie, est souvent le commencement de son hyver. On s'apperçoit qu'on n'est

n'est plus si robuste, on sent les approches de la caducité, on décline avant que d'être arrivé à sa perfection. Au contraire, la sobriété nous maintient dans l'état naturel où nous devons être : nous sommes jeunes plus longtems ; l'âge viril est accompagné d'une vigueur qui ne commence à diminuer qu'après beaucoup d'années. Il faut le cours d'un siècle pour former des rides & des cheveux blancs. Cela est si vrai que, lorsque la volupté avoit moins d'empire sur les hommes, ils avoient à quatre-vingt ans plus de force & de vivacité qu'ils n'en ont présentement à quarante.

O malheureuse Italie! ne t'apperçois-tu pas que la gourmandise & la crapule t'enlèvent chaque année plus d'habitans, que la peste, la guerre & la famine n'en pourroient détruire ?

Tes véritables fléaux ſont tes fréquens feſtins, qui ſont ſi outrés qu'on ne ſçauroit faire de tables aſſez grandes pour arranger la quantité de plats dont la prodigalité les couvre ; enſorte qu'on eſt obligé de ſervir les viandes & les fruits par pyramides. Quellefureur ! Quelle folie ! Mets - y ordre pour l'amour de toi-même ; ſi tu ne le fais pour l'amour de Dieu. Je ſuis certain qu'il n'eſt point de péché qui lui déplaiſe davantage, ni de volupté qui te ſoit plus funeſte. Tâche de t'en garantir comme de ces maladies épidémiques dont on ſe préſerve par la bonne nourriture, & par des précautions qui les empêchent d'arriver. Il eſt aiſé d'éviter les maux que nous cauſent les excès de la bouche. Le ſouverain remède contre la réplétion n'eſt pas difficile à trouver ; la Nature nous l'enſeigne. Con-

tentons-nous de lui donner ce qu'elle nous demande, & ne la surchargeons pas; peu de chose lui suffit. Les règles de la tempérance tirent leur origine de celles de la raison. Accoutumons-nous à ne manger que pour vivre. Ce qui excède la quantité nécessaire pour nous nourrir, n'est qu'un levain de maladie & de mort; c'est un plaisir qu'on paye chèrement, & qui ne sçauroit être innocent ni excusable, dès qu'il peut nous être nuisible.

Combien ai-je vu périr de gens à la fleur de leur âge par la malheureuse habitude de trop manger! Combien m'a-t-elle enlevé d'amis illustres qui pourroient encore embellir l'Univers, faire honneur à leur Patrie, & me donner autant de plaisir à les voir que j'ai eu de douleur à les perdre!

C'est pour arrêter cette contagion

que j'entreprends de faire connoître dans ce petit Ouvrage, que l'abondance & la diverſité des mets eſt un abus pernicieux qu'il faut détruire en vivant ſobrement, comme faiſoient les premiers hommes. Quelques jeunes gens qui méritent mon eſtime par leurs belles qualités, ayant perdu leurs pères plutôt qu'ils ne devoient s'y attendre, m'ont témoigné un extrême deſir de ſçavoir de quelle manière j'ai vécu pour s'y conformer. J'ai trouvé leur curioſité judicieuſe. Rien n'eſt plus raiſonnable que de ſouhaiter une longue vie. Plus nous avançons en âge, plus nous acquérons d'expérience; & ſi la nature, qui ne veut que notre bien, nous conſeille de vieillir, & concourt avec nous dans ce deſſein, c'eſt qu'elle connoît que le corps étant affoibli par le tems qui détruit tout,

l'esprit dégagé des embarras de la volupté se trouve plus en état de jouir de sa raison, & de goûter les douceurs de la vertu. Ainsi je veux sasisfaire ces personnes, & rendre en même tems un bon office au Public, en déclarant quels ont été les motifs qui m'ont fait renoncer à la débauche pour suivre la vie sobre; en expliquant de quelle manière je l'observe, quelle est l'utilité que j'en retire; enfin, en faisant connoître que rien n'est plus avantageux à l'homme qu'un bon régime, que la pratique n'en est pas impossible, & qu'il est très-nécessaire de l'observer.

Je dis donc que la foiblesse de ma constitution, qui s'étoit considérablement augmentée par la manière dont je vivois, me mit en un si pitoyable état, que je fus obligé de quitter tout-à fait la bonne chère, pour laquelle

j'avois eu toute ma vie beaucoup d'inclination. Je me trouvois si souvent en débauche, que mon tempérament délicat ne put en soutenir les fatigues. Je devins sujet à plusieurs maladies, comme douleurs d'estomac, coliques, gouttes. J'avois presque toujours une fièvre lente & une altération insupportable. Cet état faisoit désespérer de ma guérison, & véritablement, quoique je ne fusse âgé que de trente-cinq ou quarante ans, je ne croyois trouver la fin de mes maux que dans celle de ma vie.

Les meilleurs Médecins d'Italie épuisèrent leur science pour me remettre dans mon état naturel, sans en pouvoir venir à bout. Enfin, lorsqu'ils en eurent entièrement perdu l'espérance, ils me dirent en m'abandonnant qu'ils ne sçavoient qu'un seul remède qui

pût me tirer d'affaire, ſi j'avois aſſez de réſolution pour l'entreprendre & le continuer. C'étoit la vie ſobre & réglée qu'ils m'exhortèrent de ſuivre le reſte de mes jours, m'aſſurant que ſi les excès m'avoient procuré tant d'infirmités, il n'y avoit que la tempérance qui pût m'en délivrer.

Je goûtai cette propoſition; je compris que, malgré le triſte état où ces excès m'avoient réduit, je n'étois pas encore ſi incurable que leur contraire ne pût me rétablir, ou du moins me ſoulager; & cela avec d'autant plus de raiſon que je connoiſſois des gens d'un grand âge & d'une mauvaiſe complexion qui ſe conſervoient par l'unique ſecours du régime, comme j'en connoiſſois qui avoient apporté en naiſſant un tempérament merveilleux qu'ils avoient fort altéré par la débau-

che. Il me parut assez naturel qu'une différente manière de vivre & d'agir produisît différens effets, puisque l'art peut servir à corriger la nature, à la perfectionner, à l'affoiblir, ou à la détruire, selon le bon ou le mauvais usage qu'on en fait.

Les Médecins commençant à me trouver docile, ajoutèrent à ce qu'ils m'avoient dit, qu'il falloit choisir du régime ou de la mort; que je ne pouvois vivre long-tems si je ne suivois leur conseil, & que si je différois davantage à m'y résoudre, il ne seroit plus tems de commencer. Cela était pressant; je ne voulois point si-tôt cesser de vivre, & j'étois las de souffrir; d'ailleurs, j'étois convaincu de leur expérience & de leur capacité. Enfin, avec une certitude morale que je ne pouvois mieux faire que de les

croire, je pris la résolution de pratiquer exactement ce genre de vie, tout austère qu'il me paroissoit.

Je priai les Médecins de m'apprendre précisément de quelle manière il falloit me gouverner. Ils me répondirent que je devois me traiter toujours comme un malade; c'est-à-dire, ne prendre que de bonne nourriture & en petite quantité.

Il y avoit long-tems qu'ils m'avoient prescrit la même chose; mais jusqu'alors je m'en étois moqué. Lorsque j'étois dégoûté des viandes qu'ils m'ordonnoient, je mangeois de toutes celles qu'ils m'avoient défendues, & me sentant échauffé & altéré, je buvois du vin abondamment. Cependant je ne m'en vantois pas; j'étois du nombre de ces infirmes imprudens, qui ne pouvant se résoudre à faire tout

ce qu'on leur ordonne pour leur ſanté, ne conſidérent point qu'en trompant leurs Médecins, ils ſe trompent beaucoup plus eux-mêmes.

Dès que j'eus pris le parti de croire les miens, & que je me fus mis en tête qu'il eſt honteux de n'avoir pas la force d'être ſage, je m'accoutumai ſi bien à vivre ſobrement, que j'en co tractai l'habitude ſans peine & ſans violence. Peu de tems après, je me ſentis ſoulagé; &, ce qui paroîtra incroyable, c'eſt qu'au bout de l'année je ne m'apperçus pas ſeulement d'un amendement qui me ſurprit, je fus encore parfaitement guéri de tous mes maux.

Lorſque je me vis rétabli, & que je commençai à goûter les douceurs de cette eſpèce de réſurrection, je fis une infinité de réflexions ſur l'utilité

du régime ; j'en admirai la vertu, & compris que, s'il avoit eu assez de pouvoir pour me guérir, il en auroit suffisamment pour me préserver des maladies auxquelles j'avois toujours été sujet.

L'expérience que je venois de faire ne me permettant plus d'en douter, je commençai à m'appliquer à la connoissance des alimens qui m'étoient propres. Je voulus éprouver si tout ce que je trouvois à mon goût étoit utile ou nuisible à ma santé, & si le proverbe ne ment point, lorsqu'il dit que *tout ce qui est agréable à la bouche est bon au cœur.* Je connus que ceux qui le croyent se trompent, & qu'il n'est favorable qu'aux gens sensuels, pour excuser l'imprudente complaisance qu'ils ont pour tout ce qui flatte leur appétit.

Je ne pouvois autrefois me paſſer de boire à la glace ; j'aimois les vins fumeux, les melons, toutes ſortes de fruits cruds, les ſalades, les viandes ſalées, les ragoûts, la pâtiſſerie ; & cependant tout cela m'incommodoit. Ainſi je ne fis plus cas du proverbe ; & convaincu de ſa fauſſeté, je choiſis les vins & les viandes dont l'uſage convenoit à mon tempérament. J'en proportionnois la quantité à la force de mon eſtomac ; je m'accoutumai à me paſſer des autres, & me fis une loi de demeurer toujours ſur mon appétit, enſorte qu'il m'en reſtât toujours aſſez après mes repas, pour manger encore avec plaiſir. Enfin, je quittai entièrement la débauche, & fis vœu de continuer le reſte de ma vie le régime que j'obſerve. Heureuſe réſolution, dont la perſévérance m'a

délivré de toutes mes infirmités, qui ſans elle étoient incurables ! Je n'avois point paſſé d'année ſans tomber au moins une fois dans une grande maladie, cela ne m'eſt plus arrivé depuis ce tems-là ; au contraire, j'ai toujours été ſain depuis que j'ai été ſobre.

La nourriture que je prends, étant d'une qualité & d'une quantité juſtement ſuffiſantes pour me nourrir, n'engendre point les mauvaiſes humeurs qui altèrent les meilleurs tempéramens. Il eſt vrai qu'outre cette précaution, je n'en ai pas négligé une infinité d'autres. J'ai fait enſorte de me préſerver du grand froid & du grand chaud. Je n'ai pas fait d'exercices violens ; je me ſuis exempté des veilles, & abſtenu des femmes ; je n'ai point habité de lieux où l'on reſpire un mauvais air, & j'ai toujours évité avec un

ſoin égal d'être expoſé au grand vent, & à l'exceſſive ardeur du ſoleil. Tous ces ménagemens paroiſſent moralement impoſſibles aux gens qui n'ont pas d'autres guides que leurs paſſions dans le commerce du monde, & cependant ne ſont point difficiles à pratiquer, lorſqu'on eſt aſſez raiſonnable pour préferer la conſervation de ſa ſanté à la volupté des ſens & à la néceſſité des affaires.

Je me ſuis encore fort bien trouvé de ne me point livrer au chagrin, en chaſſant de mon eſprit tout ce qui m'en pouvoit cauſer. J'ai employé toutes les forces de ma raiſon à modérer celles des paſſions dont l'impétuoſité déconcerte ſouvent l'harmonie des corps les mieux compoſés. Il eſt vrai que je n'ai pas toujours été aſſez philoſophe, ni aſſez prévoyant pour

ne me pas trouver quelquefois dans quelqu'une des ſituations que je voulois éviter ; mais ça été rarement, & le régime de la bouche, qui eſt le principal qu'on doit obſerver, m'a garanti de toutes les ſuites fâcheuſes qu'auroient pu avoir mes petites irrégularités.

Il eſt certain que les paſſions ont moins d'empire, & cauſent moins de déſordre dans un corps réglé par la diete, que dans un autre qui donne à ſa bouche tout ce qu'elle deſire ; Galien l'a dit avant moi. Je ne manquerois pas d'autorité pour ſoutenir cette opinion ; mais je ne veux alléguer que mon expérience. Il m'a été impoſſible de ne pas ſouffrir quelquefois le froid & le chaud, & de réſiſter victorieuſement à tous les ſujets de chagrin qui ont traverſé ma vie ; cependant cela

n'a point altéré ma ſanté, & je trouverois beaucoup de témoins, que bien des gens ont ſuccombé à de moindres fatigues du corps, & à de moindres peines d'eſprit.

Nous eûmes dans notre famille un procès de conſéqence contre des particuliers dont le crédit prévalut ſur notre bon droit. Un de mes frères & quelques-uns de mes parens, qui n'étant jamais incommodés des débauches, en faiſoient fréquemment, ne purent réſiſter au chagrin que leur cauſa la perte de ce procès; elle fut ſuivie de celle de leur vie. Je ne fus pas moins ſenſible qu'eux à l'injuſtice qu'on nous rendit, mais je n'en mourus point, & j'attribue leur perte & mon ſalut à la différente manière dont nous vivions. Je fus dédommagé de cette diſgrace par la conſolation

d'avoir pu m'empêcher d'y ſuccomber, & je ne doutai plus que les paſſions ne fuſſent moins violentes dans un homme ſobre que dans un qui ne l'eſt pas.

Je fis encore à ſoixante-dix ans une autre expérience de l'utilité de mon régime. Une affaire preſſante m'ayant obligé d'aller à la campagne, les chevaux de mon équipage allèrent plus vîte que je ne voulois ; animés par les coups de fouet, ils prirent le frein aux dents; je verſai & fus traîné aſſez loin, avant qu'on pût les arrêter. On me tira de mon caroſſe la tête caſſée, un bras & une jambe démiſe, enfin dans un état pitoyable. Dès qu'on m'eut reconduit chez moi, on envoya chercher les Médecins, qui ne crurent pas que je puſſe vivre trois jours; cependant ils réſolurent de me faire ſaigner,

pour prévenir la fièvre qui ſuit ordinairement un accident ſemblable à celui qui m'étoit arrivé. J'étois ſi certain que la vie réglée que je menois depuis long-tems, m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je duſſe craindre le mouvement, que je m'oppoſai à leur ordonnance. Je me fis panſer la tête ; je me fis remettre le bras & la jambe ; je ſouffris qu'on me frottât de quelques huiles ſpécifiques pour les contuſions ; & ſans autres remèdes, je fus bien-tôt guéri, au grand étonnement des Médecins & de tous ceux qui me connoiſſoient. J'infère de-là que la vie réglée eſt un excellent préſervatif contre les maux qui arrivent naturellement, & que la débauche produit des effets contraires.

Il y a environ quatre ans que je fus ſollicité puiſſamment à faire une choſe

qui pensa me coûter cher. Mes parens que j'aime, & qui ont pour moi une véritable tendresse; mes amis, pour qui j'ai toujours eu de la complaisance; enfin, les Médecins qui sont ordinairement les oracles de la santé, se joignirent tous ensemble pour me persuader que je mangeois trop peu; que la nourriture qu je prenois n'étoit pas suffisante dans un âge aussi avancé qu'étoit le mien, & que je ne devois point seulement soutenir ma vie, mais qu'il falloit encore en augmenter la vigueur, en mangeant un peu plus que je ne faisois. J'eus beau leur représenter que la nature se contente de peu; que ce peu m'ayant conservé depuis si long-tems, cette habitude étoit passée chez moi en nature; qu'il étoit plus raisonnable que la chaleur naturelle diminuant à proportion que

l'âge augmente, je diminuasse aussi l'emploi que je donnois à mon estomac.

Pour donner plus de force à mon opinion, je leur alléguois le proverbe qui dit : *Qui mange peu, mange beaucoup*, c'est-à-dire, que pour avoir besoin plus long-tems de nourriture, il en faut prendre frugalement. Je leur disois aussi que ce qu'on laisse du repas dont on mangeroit encore, nous fait plus de bien que ce que nous avons déja mangé. Tout cela ne les persuada pas. Lassé de leur opiniâtreté, je fus obligé de les satisfaire. Ainsi ayant accoutumé de prendre en pain, soupe, jaunes-d'œufs & viandes, la pesanteur de douze onces, j'augmentai ce poids jusqu'à quatorze, & buvant quatorze onces pesant de vin, j'en augmentai la dose jusqu'au poids de seize.

Cette augmentation de nourriture me fut si funeste, que de fort gai que j'étois, je commençai à devenir triste & de mauvaise humeur; tout me chagrinoit; je me mettois en colère pour le moindre sujet, & l'on ne pouvoit vivre avec moi. Au bout de douze jours j'eus une furieuse colique qui me dura vingt-quatre heures, à laquelle succéda une fièvre continue qui me tourmenta trente-cinq jours de suite, & qui dans les premiers m'agita si cruellement, qu'il me fut impossible pendant tout ce tems-là de dormir l'espace d'un quart-d'heure. Il ne faut pas demander si l'on désespéra de ma vie, & si l'on se repentit du conseil qu'on m'avoit donné; on me crut plusieurs fois prêt à rendre l'âme; cependant je me tirai d'affaire, quoique je fusse âgé de soixante-dix-huit ans;

& que nous fuſſions dans un hyver plus rude qu'il n'a coutume de l'être dans notre climat.

Rien ne me tira de ce péril, que le régime que j'obſervois depuis longtems. Il m'avoit empêché de contracter les mauvaiſes humeurs dont ſont accablées dans leur vieilleſſe les perſonnes qui n'ont pas la précaution de ſe ménager quand elles ſont jeunes. Je ne me trouvai point le vieux levain de ces humeurs, & n'ayant à combattr que les nouvelles engendrées par cette petite augmentation d'alimens, je réſiſtai & ſurmontai mon mal malgré toute ſa violence.

On peut juger par cette maladie & par ma convaleſcence, ce que peuvent ſur nous le régime qui me préſerva de la mort; & la réplétion qui en ſi peu de jours me mit à l'ex-

trémité. Il eſt probable que, l'ordre étant néceſſaire pour la conſervation de l'Univers, & notre vie corporelle n'étant autre choſe qu'une harmonie & une parfaite intelligence entre les qualités élémentraires dont nous ſommes compoſés, nous ne pouvons long-tems exiſter en menant une vie déréglée, qui ne peut engendrer que de la corruption.

L'ordre eſt ſi utile, qu'on ne ſçauroit trop l'obſerver en toutes choſes. C'eſt par ſon moyen que nous arrivons à la perfection des arts; c'eſt lui qui nous facilite l'acquiſition des ſciences. Il rend les armées victorieuſes; il entretient la police dans les Villes, & la concorde dans les familles; il rend les états floriſſans; enfin, il eſt le ſoutien & le conſervateur de la vie civile & naturelle, & le meilleur remède qu'on

puisse apporter à tous les maux généraux & particuliers.

Quand un Médecin désintéressé va voir un malade, qu'il se souvienne de lui recommander la diete; qu'il ordonne sur-tout le régime au convalescent. Il est certain que, si tout le monde vivoit réglément & frugalement, il y auroit si peu d'infirmes, qu'on n'auroit presque point besoin de remèdes. On seroit soi-même son médecin, & l'on seroit convaincu qu'on n'en peut avoir un meilleur. On a beau étudier le tempérament d'un homme, chacun, s'il veut s'y appliquer, connoîtra toujours mieux le sien que celui d'un autre; chacun fera une infinité d'expérience qu'on ne peut faire pour lui, & jugera mieux que personne de la force de son estomac, & des alimens qui lui conviennent. Car, encore une

fois,

fois, il eſt preſqu'impoſſible de bien connoître le tempérament d'autrui, les conſtitutions des hommes étant auſſi différentes que leurs viſages.

Qui croiroit que le vin vieux m'eſt nuiſible, & que le nouveau m'eſt ſalutaire? Que des choſes qu'on croit échauffantes, me rafraîchiſſent & me fortifient? Quel Médecin m'auroit fait remarquer ces effets ſi peu communs dans la plûpart des corps, & ſi contraires à l'opinion vulgaire, puiſque j'ai eu tant de peine à en découvrir les cauſes après une infinité d'expériences.

L'homme ne pouvant donc avoir de meilleur Médecin que ſoi-même, ni de préſervatif plus ſouverain que le régime, chacun devroit ſuivre mon exemple, c'eſt-à-dire, s'appliquer à ſe

connoître, & régler sa vie au niveau de la raison.

Je ne disconviens pas qu'un Médecin ne soit quelquefois nécessaire. Il y a des maux dont la précaution échappe à la prudence humaine. Il arrive des accidens qu'on ne peut éviter, & qui nous accablent de telle manière, qu'ils ôtent à notre jugement la liberté qu'il faut qu'il ait pour nous soulager. Alors c'est être fou que de se fier entièrement à la nature; il faut lui aider; il faut avoir recours à quelqu'un.

Si la présence d'un ami qui vient voir un malade pour lui témoigner la part qu'il prend à son mal, le console & le réjouit autant qu'un homme qui souffre en est capable, à plus forte raison la visite d'un Médecin doit être agréable, étant un ami dont les con-

ſeils & les ſoins nous font eſpérer le prompt retour de notre ſanté. Mais pour entretenir cette ſanté, il ne faut point d'autres ſecours que la vie ſobre & réglée. C'eſt une Médecine ſpécifique & naturelle qui conſerve l'homme, quelque délicat qu'il ſoit, & le fait vivre juſqu'à plus de cent ans, lui épargne les douleurs d'une diſſolution forcée, le laiſſe mourir doucement quand l'humide radical eſt conſumé; qui enfin a les propriétés qu'on s'imagine dans l'or potable & dans l'élixir, ou la panacée, que bien des gens cherchent inutilement.

Mais malheureuſement la plûpart des hommes ſe laiſſent ſéduire par les charmes de la volupté. Ils n'ont pas la force de manquer de complaiſance pour leurs appétits; convaincus par leurs préjugés, qu'ils ne peuvent

s'empêcher de les satisfaire sans qu'il en coûte trop à leurs plaisirs ils se font des systêmes pour se persuader qu'il vaut mieux vivre dix ans de moins, que de se contraindre & se priver de tont ce qui s'offre à leur convoitise.

Hélas ! ils ne connoissent pas le prix de dix années d'une vie saine dans un âge où l'homme peut jouir de toute sa raison & profiter de toutes ses expériences ; dans un âge où l'homme peut paroître véritablement homme par sa sagesse & par sa conduite ; enfin, dans un tems où il est en état de recueillir les fruits de ses études & de ses travaux.

Pour ne parler que des sciences, il est certain que les meilleurs livres que nous avons, ont été composés dans ces dix dernières années que les dé-

bauchés méprisent, & que les esprits se perfectionnant à mesure que les corps vieillissent, les sciences & les arts auroient beaucoup perdu, si tous les Grands Hommes qui en ont fait profession, avoient abrégé leurs jours de dix ans. Pour moi, je juge à propos de reculer autant que je pourrai le terme fatal du tombeau. Si je n'avois pas été de ce sentiment, je n'aurois point achevé plusieurs ouvrages qui feront plaisir & seront utiles à ma postérité.

Les gens sensuels disent encore que la vie réglée est impossible à pratiquer. Je leurs réponds à cela que Galien, qui fut un si grand homme, la choisit pour lui-même, & la conseilla comme la meilleure. Platon, Cicéron, Isocrate, Séneque, & quantité d'hommes illustres des siècles passés, l'embrassèrent; & de notre tems le Pape Paul Farnèze, le

Cardinal Bembe, & deux de nos Doges, Lando & Donato, l'ont pratiquée & sont parvenus à une extrême vieillesse. J'en pourrois citer encore d'autres d'une moindre naissance, que j'ai connus; mais l'ayant moi-même observé, je ne puis, ce me semble, alléguer un exemple plus convainquant, qu'elle n'est pas impraticable, & que la plus grande peine qu'elle fait, est de s'y résoudre & de la commencer.

On m'objectera que Platon, tout sobre qu'il étoit, n'a pas laissé de dire qu'un homme dévoué au gouvernement de sa République a peine à mener une vie parfaitement réglée, étant souvent obligé, pour le service de l'État, de s'exposer aux rigueurs du tems, aux fatigues des voyages, à manger ce qu'on trouve. Cela est

vrai ; mais je ſoutiens que ce ne ſont pas des choſes ſuffiſantes pour faire mourir, quand celui qui s'y trouve obligé, a coutume de manger frugalement. Il n'y a point d'homme, en quelque paſſe qu'il ſoit, qui ne puiſſe s'empêcher de trop manger, & qui ne doive ſe garantir des maux que cauſe la réplétion. Ceux qui ſont chargés de la direction des affaires publiques, y ſont même plus obligés que les autres. Où il n'y va point de la gloire de leur Patrie, il ne leur eſt pas permis de ſe ſacrifier ; ils doivent ſe conſerver pour la ſervir, & s'ils ſuivent ma méthode, il eſt certain qu'ils ſe garantiront des maladies que le chaud, le froid, la fatigue leur pourroient cauſer, ou que s'ils en ſont incommodés, ils ne le ſeront que légèrement.

On pourroit m'objecter encore que tel qui se nourrit comme un malade étant sain, doit être embarrassé de sa nourriture, lorsqu'il lui survient quelque maladie. A cela je dirai que la Nature qui conserve tant qu'elle peut tout ce qui a l'être, nous apprend elle-même comment nous devons nous gouverner en ces tems-là. Elle commence par nous ôter tout-à-fait l'appétit, afin que nous mangions très-peu ou point du tout. Que le malade ait été jusqu'alors sobre ou déréglé, il ne doit user que d'alimens propres à l'état où il se trouve, comme de bouillons, de gelées, de cordiaux, de tisanes, &c. Lorsque sa convalescence lui permet une nourriture plus solide, il doit en prendre encore moins qu'il n'avoit coutume avant sa maladie, & malgré son appétit, ménager

les forces de son estomac jusqu'à sa parfaite guérison. S'il faisoit autrement, il surchargeroit la nature, & retomberoit infailliblement dans le péril d'où il sort. Mais outre cela, je ne crains point de dire, que celui qui observe une vie frugale & réglée, ne sçauroit être malade, ou ne peut le devenir que fort rarement, & pour peu de tems. Cette conduite nous préserve des humeurs qui causent nos infirmités; elle nous garantit par conséquent des maux qu'elles engendrent; le défaut de la cause empêche physiquement la production de l'effet, & l'effet ne peut être dangereux, quand la cause est foible & légère.

Puisque la sobriété sert de frein aux passions, qu'elle conserve notre santé, qu'elle est aussi sainte qu'utile, ne devroit-elle pas être suivie & embrassée

par tous les hommes? L'amour-propre bien entendu nous la conseille; elle n'est ni impossible ni difficile, & la manière dont je vis, n'en doit rebuter personne: car je ne prétends pas persuader que tout le monde soit obligé de manger aussi peu que moi, ou se priver de bien des choses dont je n'use point. Je mange très-peu, parce que mon estomac est délicat, & je m'abstiens de certains mets, parce qu'ils me sont contraires. Ceux à qui ils ne nuisent pas, ne sont point obligés de s'en priver: il leur est permis de s'en servir; mais ils doivent s'abstenir de manger trop de ce qui leur est bon, parce qu'il leur devient pernicieux, quand l'estomac surchargé ne peut le digérer facilement. Enfin, celui à qui rien ne fait mal, n'a pas besoin d'examiner la qualité des alimens; il faut

ſeulement qu'il s'obſerve ſur la quantité qu'il en prend.

Il eſt inutile qu'on me diſe qu'il ſe trouve des gens qui, ne ſe refuſant rien, vivent cependant ſans infirmités auſſi long-tems que les plus ſobres. Cela eſt rare, incertain, dangereux, & pour ainſi dire miraculeux. Les exemples qu'on en a, ne juſtifient pas la conduite des perſonnes qui comptent ſur un pareil bonheur, & qui ſont ordinairement les dupes de leur bonne conſtitution. Il eſt plus ſûr qu'un vieillard infirme vive long-tems en obſervant un bon régime, qu'un jeune homme vigoureux & ſain qui fait toujours bonne chère.

Cependant il eſt certain qu'une bonne complexion, entretenue par une vie réglée, menera ſon homme plus loin qu'une autre moins forte &

ménagée avec un ſoin égal. Dieu & la Nature peuvent faire des corps aſſez robuſtes, pour être à l'épreuve de tout ce qui nous eſt contraire, comme j'ai vu à Veniſe le Procurateur *Thomas Contarini*, & à Padoue le Chevalier *Antonio Capo-di-Vaca*; mais entre mille, à peine s'en trouve-t-il un comme ceux là. Tous les autres qui voudront vivre long-tems & ſainement, mourir ſans agonie & par pure diſſolution, qui voudront enfin jouir des avantages d'une heureuſe vieilleſſe, n'en viendront jamais à bout ſans la ſobriété.

Elle ſeule entretient le tempérament ſans altération; elle n'engendre que des humeurs douces & bénignes, qui n'envoyant point de vapeurs au cerveau, laiſſent à l'eſprit le parfait uſage des organes, & ne l'empêchent pas

de s'élever de la contemplation des merveilles de l'Univers, à la considération de la puissance de son Créateur. L'homme ne peut profiter du plaisir infini de ces belles réflexions, quand sa tête est remplie des vapeurs du vin & des viandes. Sont-elles dissipées? Il comprend aisément, il remarque, il discerne mille choses agréables, qu'il n'auroit jamais ni connues, ni comprises dans un autre état. Il peut connoître alors la fausseté des plaisirs que la volupté promet, les biens réels dont la vertu nous comble, & le malheur de ceux qu'une fatale illusion rend idolâtres de leurs passions.

Les trois plus dangereuses sont, le plaisir du goût, la recherche des honneurs, la possession des richesses. Ces desirs s'augmentent avec l'âge dans les vieillards, qui, ayant toujours

mené une vie déréglée, ont laissé prendre racine à leurs passions dans la jeunesse & dans l'âge viril. L'homme sage n'attend pas si tard à se corriger; il entreprend de bonne heure une guerre contre ses passions, dont on n'obtient la victoire qu'après plusieurs combats, & la Vertu qu'il fait triompher, le couronne lui-même à son tour, en lui attirant les faveurs du Ciel & l'estime de tout le monde.

Se voit-il prêt de payer le tribut qu'il doit à la nature? Plein de reconnoissance des graces qu'il a déja reçues de Dieu, il en espère encore de sa miséricorde: il n'est point effrayé des supplices éternels que méritent ceux qui, par leurs débauches, attentent sur leur propre vie; il meurt sans regret, parce qu'il ne peut pas toujours vivre; il se fait une raison qui adoucit

l'amertume de cette fâcheuse néceſſité ; enfin, il quitte le monde généreuſement, lorſqu'un grand nombre d'heureuſes années l'ont laiſſé jouir aſſez long-tems de ſa vertu & de ſa réputation, & qu'il conſidère que de pluſieurs milliers d'hommes à peine s'en trouve-t-il un ſeul, qui vivant autrement qu'il n'a fait, reſte ſi long-tems ſur la terre.

Il ſe conſole d'autant plus aiſément, que cette ſéparation ſe fait ſans violence, ſans douleur, ſans fièvre ; il finit doucement à meſure que finit l'humide radical ; il s'éteint comme une lampe qui n'a plus d'huile, & ſans délire & ſans convulſions, il paſſe de cette vie périſſable à celle dont l'éternelle félicité eſt la récompenſe des gens de bien.

O ſainte & heureuſe vie réglée ;

que tu es digne d'eſtime, & que tu mérites d'être préféré à celle qui t'eſt contraire ! Il ne faut que réfléchir aux différens effets de l'un & de l'autre, pour connoître quels ſont tes avantages, quoiqu'il ſemble que ton nom ſeul devroit ſuffire pour t'attirer la préférence que tu mérites. Les ſylabes qui compoſent *vie réglée*, *ſobriété*, n'ont-elles pas une ſignification & un ſon plus agréables que *gourmandiſe* & *crapule* ? J'y trouve autant de différence, qu'entre le nom d'*Ange* & celui de *Diable*.

J'ai expliqué les raiſons qui me firent quitter la débauche & qui me déterminèrent à la ſobriété ; j'ai dit la manière dont je la pratique, l'avantage que j'en retire, & l'utilité qu'elle apporte à tous ceux qui en font profeſſion. Je veux parler préſentement aux

personnes qui s'imaginent qu'il n'eſt point avantageux de parvenir à la vieilleſſe, parce qu'elles croyent que paſſé ſoixante-dix ans la vie n'eſt que langueur, infirmité, miſère. Je commence par les aſſurer qu'ils ſe trompent, & que je trouve l'âge où je ſuis, quoique bien plus avancé, le plus agréable & le plus beau de ma vie.

Pour ſçavoir ſi j'ai raiſon, il faut examiner comment j'employe le tems, quels ſont mes plaiſirs & mes occupations ordinaires, & en prendre à témoin tous ceux qui me connoiſſent. Ils certifieront unanimement que la vie que je mène, n'eſt pas une vie morte ou languiſſante, mais une vie auſſi heureuſe qu'on la puiſſe ſouhaiter en ce monde.

Ils diront que ma vigueur eſt encore aſſez grande à quatre-vingt-trois ans

pour monter ſeul à cheval ſans avantage ; que non-ſeulement je deſcends hardiment un eſcalier ; mais encore une montagne toute entière de mon pied ; que je ſuis toujours gai, toujours content, toujours de belle humeur, nourriſſant intérieurement une heureuſe paix, dont la douceur & la ſérénité paroiſſent en tout tems ſur mon viſage.

Ils ſçavent outre cela qu'il ne tient qu'à moi de paſſer fort agréablement le tems, n'ayant rien qui m'empêche de goûter tous les plaiſirs d'une honnête ſociété avec pluſieurs perſonnes d'eſprit & de mérite. Quand je veux être ſans compagnie, je lis de bons livres que je quitte quelquefois pour écrire, cherchant toujours l'occaſion d'être utile au Public, & de rendre ſervice au particulier autant qu'il m'eſt

possible. Je fais tout cela sans peine, & dans les tems que je destine à ces occupations.

Je loge dans une maison, qui, outre qu'elle est bâtie dans le plus beau quartier de Padoue, peut être considérée comme une des plus commodes de cette Ville. Je m'y suis fait des appartemens pour l'Hyver & pour l'Été; ils me servent d'asyle contre le grand chaud & contre le grand froid. Je me promene dans mes jardins, le long de mes canaux & de mes espaliers, où je trouve toujours quelque petite chose à faire qui m'occupe & me divertit.

Je passe les mois d'Avril, de Mai, de Septembre & d'Octobre à ma maison de Campagne. Elle est dans la plus belle situation qu'on se puisse imaginer; l'air y est bon, les avenues en sont belles, les jardins magnifiques,

les eaux claires & abondantes, & cette demeure peut passer pour un séjour charmant. Quand j'y suis, je prends quelquefois le divertissement de la chasse, mais d'une chasse qui convient à mon âge, comme celle du chien couchant & des bassets.

Je vais quelquefois me promener de mon pied à mon village, dont toutes les rues aboutissent à une grande place, au milieu de laquelle est une Église assez propre, & assez spacieuse pour l'étendue de la Paroisse.

Ce village est traversé d'une petite rivière, & son territoire est embelli de tous côtés de champs fertiles & très-bien cultivés, y ayant à présent un nombre considérable d'habitans. Cela n'étoit pas ainsi autrefois; c'étoit un lieu marécageux, où l'on respiroit un air si mauvais, que ce séjour étoit

moins propre aux hommes qu'aux grenouilles & aux crapaux. Je m'avisai d'en saigner le terrein, ensorte qu'étant desséché, & l'air y étant devenu meilleur, il s'y est établi plusieurs familles qui ont fort peuplé ce lieu, où je puis dire que j'ai donné au Seigneur un Temple, des Autels, & des cœurs pour l'adorer; réflexion qui me fait un extrême plaisir toutes les fois que j'y pense.

Je vais quelquefois rendre visite à mes amis dans les Villes voisines; ils me procurent la connoissance des habiles gens qui s'y trouvent. Je m'entretiens avec eux d'architecture, de peinture, de sculpture, de mathématiques, d'agriculture. Ce sont des sciences pour lesquelles j'ai eu toute ma vie une inclination d'autant plus facile à contenter, qu'elles sont fort en règne dans mon siècle.

Je vois avec curiosité les Ouvrages nouveaux ; je me fais un nouveau plaisir de revoir ceux que j'ai déja vu, & j'apprends toujours quelque chose que je suis bien aise de sçavoir.

Je visite les édifices publics, les palais, les jardins, les antiquités, les places, les Églises, les fortifications, n'oubliant aucun endroit où je puisse contenter ma curiosité, ou acquérir quelque nouvelle connoissance.

Ce qui me charme le plus dans mes petits voyages, ce sont les diverses perspectives des lieux par où je passe. Les plaines, les montagnes, les ruisseaux, les châteaux, les villages, sont autant d'objets qui s'offrent agréablement à mes yeux : tous ces différens points de vue m'enchantent.

Enfin, les plaisirs que je prends ne sont point imparfaits par la foiblesse

des organes. Je vois & j'entends aussi bien que j'aye jamais fait ; tous mes sens sont aussi libres, & aussi complets qu'ils ayent jamais été, particulièrement le goût que j'ai meilleur avec le peu que je mange à présent, que je ne l'avois, lorsque j'étois esclave des voluptés de la table.

Le changement de lit ne m'empêche point de dormir ; je dors par-tout tranquillement, & si je rêve, je ne fais que des songes agréables.

Je vois avec une extrême satisfaction la fin d'un travail si important à cet État, qui a rendu fertiles tant de lieux jusqu'alors incultes & inutiles ; chose que je n'espérois point de voir achevée, sçachant combien les Républiques ont de peine à commencer & à continuer des entreprises d'une si grande dépense, & si difficiles à exé-

cuter. J'ai été ſur les lieux pendant deux mois avec les Commiſſaires qui ont eu l'inſpection de ces travaux, & cela pendant les plus grandes chaleurs de l'Eté ; cependant, grace au régime mon unique préſervatif, le mauvais air des marais, ni la fatigue ne m'ont point incommodé.

Voilà quelles ſont les occupations & les plaiſirs de ma vieilleſſe, qui eſt, Dieu merci, délivrée des troubles de l'âme, & des infirmités du corps, dont ſont accablés tant de pauvres vieillards caterreux & caducs, & tant de jeunes gens qui ſont pitié.

S'il m'eſt permis de citer des bagatelles en traitant un ſujet comme celui-ci, je dirai qu'à l'âge de quatre-vingt-trois ans, la vie ſobre m'a conſervé aſſez de liberté d'eſprit, & aſſez de gaieté, pour compoſer une pièce de théâtre,

théâtre, qui, ſans choquer les bonnes mœurs, eſt fort divertiſſante. La Comédie eſt ordinairement un fruit du jeune âge, comme la Tragédie en eſt un de la vieilleſſe; celle-ci ayant plus de rapport par ſon ſérieux à l'âge mûr, & l'autre étant par ſon enjouement plus conforme à l'adoleſcence. Si l'antiquité a donné tant de louanges, & tant admiré un Poëte Grec (1), pour avoir à ſoixante-treize ans compoſé une Tragédie, qui eſt un Poëme grave & ſérieux, ſuis-je moins digne d'admiration, & doit-on me trouver moins heureux d'avoir compoſé une Comédie, qui eſt une pièce réjouiſſante, ayant dix ans plus que n'avoit cet Auteur? Je ſuis certain qu'avec les dix années qu'il avoit de moins, il n'étoit

(1) Sophocle.

ni en meilleure ſanté, ni de meilleure humeur que moi.

Enfin, pour comble de bonheur, je me vois, pour ainſi dire, immortaliſer, & renaître par le grand nombre de mes deſcendans. Je n'en trouve pas ſeulement deux ou trois, quand je rentre le ſoir chez moi; cela va juſqu'à onze petits fils, dont l'aîné eſt âgé de dix-huit ans, & le plus jeune de deux, tous enfans d'un même père & d'une même mère, tous ſains, tous bien faits & d'une belle eſpérance. Je m'amuſe à badiner avec ſes cadets, les enfans depuis trois juſqu'à cinq ans étant ordinairement de petits bouffons aſſez divertiſſans. Ceux qui ſont plus âgés me tiennent meilleure compagnie; je les fais ſouvent chanter & jouer des inſtrumens; je me mêle quelquefois dans leurs concerts, &

j'ose dire que je chante, & que je soutiens ma voix mieux que je n'ai jamais fait, quoiqu'âgé de 83 ans.

Cela s'appelle-t-il une vieillesse incommode & caduque, comme disent ceux qui prétendent qu'on ne vit plus qu'à demi après soixante-dix ans? Ils me croiront, s'ils veulent; mais, en vérité, je ne changerois pas d'âge & de vie contre la plus floriſſante jeunesse qui ne refuse rien à ses sens, étant sûr qu'elle est sujette à une infinité de maux qui lui peuvent causer la mort.

Je me souviens de toutes les folies que je faisois dans ma jeunesse, j'en connois parfaitement le danger & l'imprudence. Je sçais avec quelle rapidité les jeunes gens sont entraînés par leurs passions, & combien ils présument de leurs forces. Il semble qu'ils

ayent de bons garans de la durée de leur vie ; ils s'exposent témérairement à la perdre, comme si elle leur étoit à charge ; ils donnent tête baissée dans tout ce que la concupiscence leur inspire ; il faut qu'ils se contentent à quelque prix que ce soit, sans s'appercevoir qu'ils grossissent continuellement un levain d'infirmités qui leur doit faire des jours malheureux, & avancer l'heure de leur mort.

De ces deux choses, l'une est cruelle, l'autre est horrible & insupportable à tous les hommes sensuels, particulièrement aux jeunes gens qui pensent avoir plus de droit à la vie que les autres, & aux libertins qui ne sont point assez aveuglés pour se flatter que Dieu laissera le vice impuni.

Pour moi, grace au Ciel, je me trouve exempt des justes frayeurs qui

doivent les allarmer, lorſqu'ils ſont capables de réflexion. En premier lieu, je ſuis aſſuré que je ne tomberai point malade, parce que j'ai ſoin de prévenir les infirmités par la diete. Secondement, l'âge qui m'approche de la mort, m'apprend à me réſoudre ſans peine à une choſe inévitable, de laquelle il n'y a jamais eu d'homme qui ait pu ſe garantir. C'eſt une folie de craindre ce qu'on ne peut éviter; mais j'eſpère, lorſque j'en ſerai-là, que les mérites de Jeſus-Chriſt ne me feront pas inutiles; & cependant ſi je conviens que je dois mourir, je ne laiſſe pas d'être perſuadé que ce ne ſera de long-tems, étant certain que cet anéantiſſement ne ſçauroit arriver que par la conſommation de l'humide radical uſé par la vieilleſſe.

La vie réglée que j'obſerve, ne

laiſſe à la mort que cet unique moyen de me détruire. Les humeurs de mon corps ne peuvent me faire plus de mal que m'en firent les qualités élémentaires qui régnoient dans la nature lors de ma naiſſance. Je ne ſuis pas aſſez ſtupide pour ne pas comprendre qu'ayant eu un commencement, je dois avoir une fin ; mais puiſqu'il faut mourir, la mort la moins terrible eſt ſans doute celle qui arrive par la diſſolution naturelle des parties qui nous compoſent. La Nature ayant elle-même formé les nœuds de notre vie, peut auſſi les délier avec moins de peine, & attendre plus tard à faire cet office, que les maladies qui les rompent avec violence, & qui ne peuvent nous arriver que par des cauſes étrangères, puiſque rien n'eſt plus contraire à la nature que ce qui contribue à nous détruire.

Lorſqu'on approche de ſa fin, on ſent peu-à-peu diminuer ſes forces; les organes & toutes nos facultés s'affoibliſſent. On ne ſçauroit plus marcher; on a peine à parler; le jugement & la mémoire s'affoibliſſent; on devient aveugle, ſourd, voûté; enfin, on voit que la machine s'uſe par-tout. Dieu merci, je ne ſuis pas encore en cet état; je dois me flatter au contraire que mon âme ſe trouve ſi bien dans mon corps, où elle ne rencontre que paix, union & concorde, (malgré les qualités différentes des humeurs qui nous compoſent, & les diverſes inclinations que produiſent les ſens,) qu'elle ne voudra pas ſi-tôt s'en ſéparer, & qu'il ſera beſoin de beaucoup de tems pour l'y réſoudre.

Enfin, je ſuis aſſuré que j'ai encore pluſieurs années à vivre en ſanté, &

que je jouirai long-tems de la douceur d'être au monde, qui certainement eſt bien agréable, lorſqu'on en ſçait profiter. J'eſpère d'en trouver encore plus dans l'autre vie, & j'aurai toutes ces obligations aux vertus du régime, à qui je dois la victoire que j'ai remportée ſur mes paſſions. Il n'y a perſonne qui ne puiſſe eſpérer le même bonheur, s'il veut vivre comme j'ai vécu.

La vie ſobre étant donc ſi heureuſe, ſon nom ſi beau, ſa poſſeſſion ſi utile, il ne me reſte plus, après tout ce que j'ai dit, que de conjurer tous les hommes pour l'amour d'eux-mêmes de mettre à profit ce tréſor de vie, qui étant ici-bas le plus précieux de tous les biens, mérite qu'on le cherche quand on ne l'a pas, & qu'on le conſerve quand on l'a.

C'eſt cette divine ſobriété, toujours agréable à Dieu, toujours amie de la nature. Elle eſt fille de la raiſon, ſœur de toutes les vertus, compagne de la tempérance, toujours gaie, toujours modeſte, toujours ſage & réglée dans ſes opérations. Elle eſt la racine de la vie, de la joie, de la ſanté, de l'induſtrie, & de tout ce qui eſt digne de l'occupation d'un eſprit bien fait. Elle a pour appui les loix naturelles & divines. Lorſqu'elle règne, la réplétion, les déſordres, les mauvaiſes habitudes, les humeurs ſuperflues, les indigeſtions, les douleurs, les fievres, les appréhenſions de la mort ne mêlent point de dégoût ni d'amertume à nos plaiſirs.

Sa félicité nous invite à l'acquérir; ſa beauté nous y doit engager. Elle nous offre la durée de notre être

mortel ; elle eſt la fidelle gardienne de la vie de l'homme riche ou pauvre, vieux ou jeune, de quelque ſexe qu'il puiſſe être. Elle apprend au riche à ne point abuſer de ſon opulence, au pauvre à ſouffrir patiemment les incommodités de la pauvreté, à l'homme la ſageſſe, à la femme la chaſteté, aux vieillards le ſecret d'éloigner la mort, aux jeunes gens le moyen de jouir longtems de la vie. Elle décraſſe la rouille des ſens, rend le corps vigoureux, l'eſprit net, l'âme belle & grande, la mémoire heureuſe, les mouvemens libres, les actions juſtes. C'eſt par elle que l'eſprit ſe dégageant de la matière, jouit d'une plus grande liberté, & que le ſang coule doucement dans les veines, ſans rencontrer d'obſtacle à ſa circulation. C'eſt par elle enfin que toutes les puiſſances du corps & de

l'âme s'entretiennent dans une parfaite union, que rien ne peut déconcerter que son contraire.

O sainte & salutaire sobriété ! puissant secours de la nature ! nourrice de la vie ! véritable médecine du corps & de l'âme ! Combien l'homme doit-il te donner de louanges, & sentir de reconnoissance de tes bienfaits, puisque tu lui fournis des moyens de gagner le Ciel, & de conserver sur la terre sa vie & sa santé.

Mais n'ayant pas dessein de faire un plus long panégyrique de cette vertu, je finis & veux encore être sobre sur cette matière, non pas parce que j'en ai assez dit, mais afin d'en dire une autrefois davantage.





II DISCOURS.

De la manière de corriger un mauvais tempérament.

PLUSIEURS perſonnes dont la foible conſtitution a beſoin d'un grand ménagement, s'étant bien trouvées de ce que j'ai écrit touchant la ſobriété ; l'expérience qu'elles ont fait de l'utilité de mes conſeils, & la reconnoiſſance qu'elles en ont, m'encouragent à reprendre la plume, pour perſuader ceux que les excès n'incommodent point, qu'ils ont tort de ſe confier en la force de leur tempérament.

Quelque bien compoſé qu'il ſoit, il ne tient bon que juſqu'à un certain âge; ces gens là otdinairement n'ont pas atteint ſoixante ans, qu'ils tombent

tout-à-coup, & se sentent accablés de diverses maladies. Les uns deviennent goutteux, hydropiques, caterreux; les autres sont sujets aux coliques, à la pierre, aux hémoroïdes, enfin, à une infinité de maux qui ne leur arriveroient point, s'ils avoient eu la précaution de se conserver dans leur jeunesse. S'ils meurent infirmes à quatre-vingt ans, ils auroient vécu sains jusqu'à cent, & auroient fourni la carrière que la Nature a ouverte à tous les hommes.

Il est croyable que cette Mère commune souhaite que tous ses enfans vivent du moins un siècle entier; & puisque plusieurs d'entr'eux ont été jusque-là, pourquoi les autres ne seroient-ils pas en droit d'espérer le même avantage?

Je ne disconviens pas que nous ne

ſoyons ſujets aux influences des aſtres qui préſident à notre naiſſance. Leurs aſpects bons ou mauvais affoibliſſent ou fortifient les reſſorts de notre vie; mais l'homme étant doué de jugement & de raiſon, doit réparer par une ſage conduite le tort que lui fait ſon étoile; il peut prolonger ſes jours, par le moyen de la ſobriété, auſſi long-tems que s'il étoit né fort robuſte & fort vigoureux. La prudence prévient & corrige la malignité des planettes; elles nous donnent de certaines inclinations; elles nous portent à certaines choſes, mais elles ne nous y forcent pas; nous pouvons leur réſiſter, & c'eſt en ce ſens-là que le ſage eſt au-deſſus des aſtres.

Je ſuis né fort bilieux, & par conſéquent fort prompt; je m'emportois autrefois pour le moindre ſujet, je

brusquois tout le monde, & j'étois si insupportable, que beaucoup d'honnêtes gens évitoient de me fréquenter. Je m'apperçus du tort que je me faisois; je connus que la colère est une véritable folie, qu'elle nous trouble le jugement, qu'elle nous emporte hors de nous mêmes, & que la seule différence entre un homme qu'elle possède & un fou furieux, est que celui-ci a perdu l'esprit pour toujours, & que l'autre ne le perd que par intervalles. La vie sobre m'a guéri de cette frénésie; par son secours je suis devenu si modéré & tellement maître de cette passion, qu'on ne s'apperçoit plus qu'elle soit née avec moi.

On peut de même, avec la raison & la vie réglée, corriger un mauvais tempérament, & malgré la délicatesse de sa complexion, vivre long-tems

en bonne ſanté. Je ne pouvois paſſer quarante ans, ſi j'avois ſuivi toutes mes inclinations; cependant me voici dans ma quatre-vingt-ſixième année. Si les longues & dangereuſes maladies que j'ai eues dans ma jeuneſſe, n'avoient pas conſumé beaucoup de l'humide radical, dont la perte eſt irréparable, je ſerois aſſuré d'achever le ſiècle de ma vie; mais ſi je ne m'en flatte pas tout-à-fait, je trouve que c'eſt toujours beaucoup d'avoir vécu quarante-ſix ans plus que je ne devois eſpérer de vivre, & que dans ma vieilleſſe ma conſtitution ſoit encore ſi parfaite, que non-ſeulement mes dents, ma voix, ma mémoire & mon cœur ſoient à préſent ce qu'ils étoient dans les plus belles années de mon adoleſcence, mais encore que mon jugement n'ait rien perdu de ſa netteté ni de ſa force.

Je ſuis perſuadé que cela vient de la diminution que je fais des alimens à meſure que je vieillis. L'expérience que les enfans ont plus d'appétit & reſſentent plus ſouvent la faim que les hommes formés, nous doit faire comprendre, que dans un âge avancé nous avons moins beſoin de nourriture que dans le commencement de notre vie. Un homme extrêmement vieux ne ſçauroit quaſi plus manger, parce qu'il ne peut gaères digérer; peu de nourriture lui ſuffit, un jaune-d'œuf le raſſaſie; je me réglerai ſur cela à la fin de mes jours, eſpérant par cette conduite de mourir ſans violence ni douleur, & ne doutant point que ceux qui m'imiteront, ne finiſſent par une mort auſſi douce, puiſque nous ſommes tous d'une même eſpece, & compoſés les uns comme les autres.

Rien n'étant donc plus avantageux à l'homme ſur la terre que d'y reſter long-tems, il eſt obligé de conſerver ſa ſanté autant qu'il lui eſt poſſible, & c'eſt ce qu'il ne peut faire que par la ſobriété. Véritablement il y a des gens qui boivent & qui mangent beaucoup, & qui ne laiſſent pas de vivre un ſiècle ; leur exemple fait que d'autres ſe flattent d'aller auſſi loin qu'eux, ſans avoir beſoin de ſe contraindre. Ils ont tort, par deux raiſons. La première, c'eſt qu'entre mille, à peine s'en trouve-t-il un d'une ſi bonne conſtitution. La ſeconde, c'eſt qu'ordinairement la vie de ces gens-là ſe termine par des maladies qui les font beaucoup ſouffrir en mourant ; ce qui n'arrivera point à ceux qui ſe gouverneront comme je fais. On riſque de ne pas atteindre cinquante ans pour n'o-

ser entreprendre une vie réglée, qui n'eſt point impoſſible, puiſque je la pratique, que bien des gens l'ont obſervée & l'obſervent actuellement, & l'on eſt inſenſiblement homicide de ſoi-même, parce qu'on ne peut ſe mettre dans l'eſprit, que malgré le faux attrait de la volupté, l'homme ſage ne doit point trouver difficile l'exécution de ce que la raiſon lui conſeille.

Elle nous dira, ſi nous l'écoutons; qu'un bon régime eſt néceſſaire pour vivre long-tems, & qu'il conſiſte en deux choſes, la qualité & la quantité. La qualité, à ne point uſer d'alimens contraires à notre eſtomac. La quantité, à n'en pas prendre plus qu'il en faut pour une facile digeſtion.

Notre expérience nous doit régler ſur ces deux principes, lorſque nous

ſommes parvenus à quarante, à cinquante ans, au plus tard à ſoixante. Celui qui met en pratique la connoiſſance de ce qui lui eſt bon, & qui continue une vie frugale, entretient les humeurs dans un parfait tempérament, & leur ôte toute occaſion de s'altérer, quoiqu'il ſouffre le froid & le chaud, qu'il fatigue, qu'il veille, à moins que ce ne ſoit par excès. Cela étant, n'eſt-on pas obligé de vivre ſobrement? & ne doit-on pas ſe délivrer de l'appréhenſion de ſuccomber à la moindre intempérie de l'air, & à la moindre fatigue, qui nous rendent malades, pour peu qu'il y ait de diſpoſition?

Il eſt vrai que les hommes les plus ſobres peuvent être incommodés quelquefois, lorſqu'ils ſont contrains de s'écarter de la règle qu'ils ont ac-

coutumé d'obſerver ; mais enfin, ils ſont ſûrs que leurs maux ne durent tout au plus que deux ou trois jours, encore ne peuvent-ils avoir de fièvre. La laſſitude & l'épuiſement ſont aiſément réparés par le repos & par la bonne nourriture ; l'inclémence des aſtres ne ſçauroit mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point. Les maux que produiſent les excès de la bouche ont une cauſe intérieure, & peuvent être dangereux ; mais ceux qui n'ont point d'autre origine que les influences du Ciel, n'agiſſant qu'extérieurement, ne ſçauroient faire de grands déſordres.

Il ſe trouve des gens de bonne chère qui ſoutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode ſi peû, qu'ils ne ſe ſont point encore apperçus

en quelle partie de leur corps eſt leur eſtomac ; & moi, je leur ſoutiens qu'ils ne parlent pas ſincèrement, & que cela n'eſt pas naturel. Il eſt impoſſible que tout ce qui a l'être ſoit d'une compoſition ſi parfaite que le froid, le chaud, le ſec ou l'humide n'y domine, & la diverſité des mets dont ils ſe ſervent, différens en qualité, ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne ſçauroient diſconvenir qu'ils ſont quelquefois malades, ſi ce n'eſt par une indigeſtion ſenſible, ce ſont des maux de tête, des inſomnies, des fièvres dont ils ſe guériſſent en faiſant diete, & en prenant des médecines qui les évacuent ; ainſi il eſt certain que leurs maladies ne proviennent que de réplétion, ou d'avoir uſé d'alimens contraires à leur eſtomac.

La plûpart des vieilles gens s'excusent de la multitude & de la durée de leurs repas, en disant qu'il est nécessaire qu'ils mangent beaucoup pour entretetenir leur chaleur naturelle, qui se diminue à mesure que leur âge s'augmente, & que pour exciter l'appétit, il faut qu'ils cherchent des ragoûts, & qu'ils mangent tout ce qui leur vient en fantaisie; que sans cette complaisance pour leur bouche, ils mourroient bientôt. Je leur répète encore que la Nature, pout conserver le vieillard, l'a composé de manière qu'il peut vivre avec peu d'alimens; que son estomac n'en sçauroit même digérer une grande quantité, & qu'il ne doit point craindre de mourir faute de manger, puisque, lorsqu'il est malade, il est obligé d'avoir recours à la diete, que les Médecins lui ordonnent sur

toutes choſes ; qu'enfin, ſi ce remède a la vertu de nous retirer quelquefois des bras de la mort, on a tort de ne pas croire qu'en mangeant un peu plus qu'on ne fait quand on eſt malade, on ne puiſſe vivre long-tems ſans le devenir.

D'autres aiment mieux être incommodés deux ou trois fois l'année de leur goutte, de leur ſciatique, & de leurs infirmités ordinaires, que de ſouffrir toujours la gêne & la mortification de ne pouvoir contenter leurs appétits, étant aſſurés que, s'ils tombent malades, la diete ſera pour eux une reſſource infaillible qui les guérira. Qu'ils apprennent de moi, qu'à meſure que l'âge avance, la chaleur naturelle diminue ; que la diete, mépriſée comme précaution & conſidérée comme médecine, ne ſçauroit avoir toujours la même vertu, ni la

même force pour cuire les crudités & réparer les désordres que cause la réplétion ; qu'enfin, ils courent risque d'être les dupes de leur espérance, & de leur gourmandise.

D'autres disent qu'il vaut mieux, en faisant bonne chère, se donner ce qu'ils appellent du bon tems, & vivre quelques années de moins. Il n'est pas surprenant que les fous méprisent la vie ; le monde ne fait pas une grande perte quand ils en sortent, mais c'en est une considérable, lorsque les gens sages, vertueux & spirituels entrent dans le tombeau. Si l'un d'eux est Cardinal, il peut devenir Pape en vieillissant ; s'il est considérable dans sa République, il peut en devenir le Chef ; s'il est sçavant, s'il excelle en quelque art, il excellera encore davantage ; il

fera honneur à sa Patrie, & sera regardé avec admiration.

Il y en a d'autres qui se sentant vieillir, quoique leur estomac devienne de jour en jour moins capable d'une bonne digestion, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture. Ils diminuent seulement le nombre des séances qu'ils avoient accoutumé de faire à table, & parce qu'ils se trouvent incommodés de deux ou trois repas par jour, ils croyent conserver leur santé en n'en faisant qu'un, afin, disent-ils, que l'intervalle d'une réfection à l'autre facilite la digestion des alimens qu'ils auroient pris en deux fois. Ainsi ils mangent tant dans cet unique repas, que leur estomac surchargé de viandes s'en trouve accablé; & en convertit le superflu en mau-

vaiſes humeurs, qui engendrent les maladies & la mort. Je n'ai jamais vu perſonne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivroient aſſurément davantage, s'ils diminuoient la quantité de leur nourriture ordinaire, à meſure qu'ils avancent en âge, & s'ils mangeoient beaucoup moins & un peu plus ſouvent.

Quelques-uns penſent qu'effectivement la ſobriété peut conſerver la ſanté, mais qu'elle ne prolonge pas la vie; cependant il s'eſt vu des gens dans les ſiècles paſſés qui l'ont prolongée par ce moyen; il s'en voit encore aujourd'hui, & j'en ſuis un exemple; mais puiſqu'on ne peut pas dire qu'elle abrège nos jours, comme font les infirmités cauſées par la réplétion, il ne faut pas beaucoup de ſens commun pour comprendre que pour vivre

long-tems il vaut mieux être sain que malade, & que par conséquent la sobriété contribue davantage à la durée de la vie, qu'une excessive abondance d'alimens.

Quelques choses que puissent dire les voluptueux, la sobriété est infiniment utile à l'homme ; il lui doit sa conservation ; elle éloigne de son esprit les tristes idées de la mort ; c'est par son moyen qu'il devient sage, & qu'il parvient à un âge où la raison & l'expérience lui donnent des armes pour s'affranchir de la tyrannie des passions qui exercent dans son cœur un cruel empire pendant presque tout le cours de sa vie. O sainte & bienfaisante sobriété ! que je t'ai d'obligation de voir encore la lumière du jour, qui a bien des charmes quand on suit tes maximes, & qu'on observe constamment

les loix que tu preſcris ! Lorſque je ne refuſois rien à mes ſens, je ne goûtois point de plaiſirs ſi purs que ceux dont je jouis à préſent ; ils étoient ſi agités & ſi mêlés de peines, que je trouvois juſque dans la volupté plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuſe vie ! qui, outre tous les biens que tu procures à ton vieillard, conſerves ſon eſtomac en un état ſi parfait, qu'il trouve plus de goût au pain ſec, que les gens ſenſuels n'en ont pour les morceaux les plus délicats & les mieux aſſaiſonnés. L'appétit que tu nous donnes pour le pain, eſt juſte & raiſonnable, puiſque c'eſt la nourriture la plus propre à l'homme, quand elle eſt accompagnée du beſoin & du deſir de manger. La vie ſobre n'eſt jamais ſans ce deſir. Ainſi mangeant peu, mon eſtomac a ſouvent

besoin de cette mâne que je goûte quelquefois avec tant de plaisir, que je croirois pécher contre la tempérance, si je ne sçavois pas qu'il faut manger pour vivre, & qu'on ne peut user d'une nourriture plus simple & plus naturelle.

Et toi, Mère de tous les humains ! Nature, qui aimes si fort la conservation de notre être, que tu donnes au vieillard la facilité de vivre avec peu de nourriture, & qui lui fais comprendre que si dans la vigueur de son jeune âge il faisoit par jour deux repas, il doit les partager en quatre, afin que son estomac ait moins de peine à digérer, je ne puis trop admirer ta sagesse & ta prévoyance ! Je suis tes conseils & m'en trouve bien.

Les esprits ne sont point suffoqués par les alimens dont j'use ; ils en sont

ſeulement réparés & entretenus. Je me trouve toujours une égale ſanté ; je ſuis toujours gai, & plus encore après le repas qu'auparavant. J'ai accoutumé, en ſortant de table, d'étudier ou d'écrire. Je n'ai jamais remarqué que l'application, après avoir mangé, m'ait incommodé ; j'en ſuis également capable en quelque tems que ce ſoit, & ne me trouve jamais aſſoupi, comme bien des gens, parce que le peu de nourriture que je prends n'eſt pas ſuffiſant pour m'envoyer à la tête des fumées de l'eſtomac, qui rempliſſent le cerveau, & le rendent incapable de ſes fonctions.

Voici de quoi je me nourris ; je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mouton, des perdrix, des poulets, des pigeons. Entre le poiſſon de mer,

je choisis la dorade, & entre celui de rivière, le brochet. Tous ces alimens sont propres aux vieillards; s'ils sont sages, ils doivent leur suffire & n'en point chercher d'autres.

Le vieillard indigent, qui n'a pas la commodité de les avoir tous, se doit contenter de pain, de potage & d'œufs. Il n'y a point d'homme, si pauvre soit-il, à qui ces alimens puissent manquer, si ce ne sont les gueux de profession qui sont réduits à l'aumône, dont je ne prétends pas parler, parce que s'ils sont misérables dans leur vieillesse, c'est pour avoir été paresseux & fainéans dans leur jeune âge; ils sont plus heureux morts qu'en vie, & ne font qu'embarrasser le monde; mais ce malheureux, qui n'a que du pain, du potage & des œufs, n'en doit pas prendre beaucoup

à la fois, & doit se régler si bien sur la quantité de ses alimens, qu'il ne puisse mourir que par pure dissolution : car il ne faut pas s'imaginer qu'il n'y ait que les blessures qui fassent les morts violentes ; les fièvres & tant d'autres maladies dont on expire dans le lit, sont de ce nombre, étant causées par des humeurs que la nature ne combattroit pas si elles étoient naturelles.

Quelle différence de la vie sobre à la vie déréglée ! Celle-ci avance notre dernière heure ; l'autre l'éloigne, & nous fait jouir d'une parfaite santé. Combien la bonne chère m'a-t-elle enlevé de parens & d'amis, qui seroient encore au monde s'ils m'avoient cru ? Mais elle n'a pu m'anéantir comme elle a fait tant d'autres, & parce que j'ai eu la force de résister à

ſes charmes, je reſpire & ſuis parvenu à une belle vieilleſſe.

Si je ne t'avois pas abandonnée, ſource infâme de corruption, je n'aurois pas le plaiſir de voir onze petits-fils, tous ſages & tous bien faits, ni celui de jouir des embelliſſemens que j'ai fait faire à mes maiſons & à mes jardins. Il falloit du tems pour ces réparations, & j'en ai eu de reſte. Et toi, cruelle gourmandiſe! tu termines ſouvent les jours de tes eſclaves, avant qu'ils ayent achevé ce qu'ils commencent. Ils n'oſent rien entreprendre de longue haleine; s'ils ſont aſſez heureux pour voir la fin de leurs travaux, ils n'en jouiſſent pas long-tems. Mais pour te faire connoître telle que tu es c'eſt-à-dire, un mortel poiſon, le plus dangereux ennemi de l'homme, & ſouhaitant que tous tant

qu'ils ſont conçoivent de l'horreur pour toi, je prétends que mes onze petits-fils te déclarent la guerre, & qu'imitant mon exemple, ils en ſervent à tout le genre humain, de l'abus de tes convoitiſes, & de l'utilité de la diete.

Je ne puis comprendre qu'une infinité de gens fort ſages, & fort raiſonnables d'ailleurs, ne peuvent ſe réſoudre à modérer leur inſatiable appétit à cinquante ou ſoixante ans, ou du moins lorſqu'ils commencent à reſſentir les infirmités de la vieilleſſe. Ils peuvent s'en délivrer par la diete, & elles deviennent incurables, parce qu'ils ne l'obſervent pas. Je ne ſuis point ſi ſurpris que les jeunes gens ayent de la peine à s'y réſoudre, ils ne ſont pas aſſez capables de réflexion, & leur jugement n'eſt pas encore aſſez

ſolide pour réſiſter aux charmes des ſens ; mais à cinquante ans on doit ſe gouverner par la raiſon, qui nous prouvera, ſi nous la conſultons, que contenter ſans règle ni meſure tous nos appétits, eſt le moyen de devenir infirmes & de mourir jeunes. Encore ſi le plaiſir du goût duroit, mais à peine eſt-il commencé, qu'il paſſe & qu'il finit; plus on le prend, moins on y eſt ſenſible, & les maux qu'il nous procure ſe perpétuent jusqu'au tombeau. L'homme ſobre ne doit-il pas être aſſez ſatisfait lorſqu'il eſt à table, d'être aſſuré que toutes les fois qu'il en ſort, ce qu'il a mangé ne ſçauroit l'incommoder.

J'ai voulu ajouter ce ſupplément à mon Traité; il eſt court & renferme d'autres raiſons. Si j'en ai fait deux parties, c'eſt qu'on lit plus volontiers

un petit Ouvrage qu'un long. Je ſouhaite que beaucoup de gens ayent la curioſité de voir l'un & l'autre, & qu'ils en faſſent leur profit.



III Discours.

Lettre au Seigneur BARBARO, Patriarche d'Aquilée.

Moyens pour jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé.

IL faut avouer que l'eſprit de l'homme eſt un des plus grands ouvrages de la Divinité, & que c'eſt le chef-d'œuvre de notre Créateur. N'eſt-ce pas une choſe merveilleuſe que de pouvoir, en s'écrivant, s'entretenir de loin avec ſes amis? Et la Nature n'eſt-elle pas admirable de

nous donner le moyen de nous voir avec les yeux de l'imagination, comme je vous vois à préſent, Monſeigneur ? C'eſt de cette manière que j'entrerai en converſation avec vous, & que je vous raconterai pluſieurs choſes agréables & utiles. Il eſt vrai que ce que je vous dirai n'eſt pas nouveau par rapport à la matière ; mais je ne vous l'ai jamais dit à quatre-vingt-onze ans. Il eſt étonnant que je puiſſe vous apprendre que ma ſanté & mes forces ſe ſoutiennent ſi bien, qu'au lieu de diminuer avec l'âge elles ſemblent augmenter à meſure que je vieillis. Tous ceux qui me connoiſſent en ſont ſurpris, & moi, qui ſçais à quoi je dois attribuer ce bonheur, j'en publie par-tout la cauſe ; je fais mon poſſible pour prouver à tous les hommes qu'on peut

jouir ſur la terre d'une félicité parfaite après l'âge de quatre-vingt ans, & qu'on ne peut l'acquérir ſans la continence & ſans la ſobriété, qui ſont deux vertus chéries de Dieu, parce qu'elles ſont ennemies des ſens & favorables à notre conſervation.

Je vous dirai donc, Monſeigneur, que ces jours paſſés quelques Docteurs de notre Univerſité, tant Médecins que Philoſophes, ſont venus s'informer à moi de la manière dont je me nourris; qu'ayant appris que je ſuis encore plein de vigueur & de ſanté; que tous mes ſens ſont parfaits; que ma mémoire, mon cœur, mon jugement, le ton de ma voix, & mes dents ſont comme dans mon jeune âge; que j'écris de ma main ſept ou huit heures par jour, & que je paſſe le reſte de l journée à me promener

de mon pied, & à prendre tous les plaisirs permis à un honnête homme, jusqu'à la musique où je tiens ma partie. Ah ! Monseigneur, que vous trouveriez ma voix belle, si vous m'entendiez chanter les louanges de Dieu au son de ma lyre, comme un autre David ! Vous seriez surpris & charmé de l'harmonie qui sort du fond de mon estomac. Ces Messieurs admirèrent particulièrement la facilité que j'ai d'écrire sur des matières qui demandent une extrême contention d'esprit, & qui loin de me fatiguer me divertissent. Vous ne devez pas douter que prenant aujourd'hui la plume pour avoir l'honneur de vous entretenir, le plaisir que je me fais d'une semblable occupation ne soit encore plus sensible & plus grand pour moi que ceux que je suis accoutumé de prendre.

Ces Docteurs me dirent que je ne devois point être considéré comme un vieillard, puisque toutes mes Œuvres & mes occupations étoient celles d'un jeune homme, & ne ressembloient nullement à celles des gens fort âgés, qui ne sont plus capables de rien après quatre-vingt ans, qui sont accablés d'infirmités & de maux, qui languissent & souffrent continuellement..

Que s'il s'en trouve de moins infirmes, leurs sens sont usés; la vue & l'ouïe leur manquent; les jambes & les mains leur tremblent; ils ne peuvent plus marcher ni rien faire; & s'il y en a quelqu'un exempt de ces disgraces, sa mémoire diminue, son esprit baisse, son cœur s'affoiblit; enfin, il ne jouit point de la vie aussi entièrement que je fais. Ce qui les étonna beaucoup,

fut une chose chose qui en effet est surprenante ; c'est que par une répugnace invincible, je ne puis boire de quelque vin que ce puisse être, pendant les mois de Juillet & d'Août de chaque année. Il m'est si fort contraire en ce tems-là, que je mourrois infailliblement si je m'efforçois à en boire : car mon estomac, non plus que mon goût, ne le peut souffrir ; ensorte que le vin étant le lait des vieillards, il semble que je ne puisse conserver ma vie sans cette substance. Mon estomac étant donc privé d'un secours si utile & si propre à entretenir sa chaleur, je ne puis manger que très-peu, & ce peu de nourriture me cause, vers la mi-Août, une foiblesse que les consommés & les cordiaux ne soulagent point : cependant cette débilité n'est accompagnée d'aucune douleur, ni

d'aucun accident fâcheux. Nos Docteurs jugèrent que si le vin nouveau, qui me rétablit parfaitement au commencement de Septembre, n'étoit pas encore fait en ce tems-là, je ne pourrois éviter la mort. Ils ne furent pas moins surpris de ce qu'en trois ou quatre jours le vin nouveau me rend la vigueur que le vin vieux m'avoit ôtée; chose dont ils ont été les témoins ces jours-ci, m'ayant vu dans ces différens états, sans quoi ils n'auroient pu le croire.

Plusieurs Médecins m'ont prédit, il y a plus de dix ans, qu'il me seroit impossible d'en passer deux ou trois avec cette fâcheuse répugnance : cependant je me suis trouvé encore moins foible, & me suis plutôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette espèce de prodige, & tant de

graces que je reçois de Dieu, les obligèrent de me dire qu'en naiſſant j'en avois apporté une ſpéciale & particulière de la nature ou des aſtres ; & pour établir leur opinion, ils employerent toute leur rhétorique & firent de ſçavans diſcours. Il faut avouer, Monſeigneur, que l'éloquence a bien du pouvoir ſur l'eſprit humain, puiſque ſouvent elle perſuade que ce qui eſt n'eſt point, & que ce qui n'eſt pas peut être. J'eus un ſenſible plaiſir à les entendre parler, & cela ne pouvoit manquer, parce que ce ſont de fort habiles gens ; mais ce qui m'en cauſa principalement, fut la réflexion, que l'âge & l'expérience peuvent rendre un homme plus ſçavant que ne font les Écoles. Ce ſont deux moyens infaillibles pour acquérir des lumières, & ce fut en effet par

leur secours que je connus l'erreur de cette opinion. Pour détromper ces Messieurs & les instruire, je leur répondis que leurs argumens étoient faux; que la grace que je recevois n'étoit point spéciale, mais génerale & universelle; qu'il n'y avoit personne sur la terre qui ne pût la recevoir aussi bien que moi; que je n'étois qu'un homme comme tous les autres; que nous avons tous, outre l'existence, le jugement, l'esprit, la raison; que nous naissons tous avec ces mêmes facultés de l'âme, parce que le Seigneur a voulu que nous eussions ces avantages sur les autres animaux, qui n'ont rien de commun avec nous que l'usage des sens; qu'enfin, le Créateur nous a donné cette raison & ce jugement pour conserver notre vie, ensorte que cette grace nous vient im-

médiatement de Dieu, & non pas de la nature ni des aſtres; que l'homme, lorſqu'il eſt jeune, étant plus ſenſuel que raiſonnable, donne tout à ſes plaiſirs, & que lorſqu'il eſt parvenu à quarante ou cinquante ans, il doit ſçavoir qu'il eſt à la moitié de ſa vie, grace à la bonté de ſon tempérament, qui l'a conduit juſques-là; mais qu'étant arrivé à ce période, il deſcend vers la mort, dont les infirmités de la vieilleſſe ſont les avant-coureurs; qu'elle eſt auſſi différente de la jeuneſſe, que la vie réglée eſt oppoſée à la débauche; qu'ainſi il eſt néceſſaire de changer ſa manière de vivre quand on n'eſt plus jeune, particulièrement à l'égard de la quantité & de la qualité des alimens, parce que c'eſt de-là d'où dépendent radicalement la ſanté & la durée de nos jours; qu'enfin, ſi

la première partie de la vie a été toute ſenſuelle, la ſeconde doit être raiſonnable & réglée : l'ordre étant néceſſaire à la conſervation de toutes choſes, & principalement à la vie de l'homme, comme on le connoît par les incommodités que cauſent les excès, & par la ſanté de ceux qui obſervent un bon régime. Oui, Monſeigneur, il eſt impoſſible que ceux qui veulent toujours ſatisfaire leur goût & leur appétit, n'altèrent leur tempérament; & pour ne pas altérer le mien, lorſque je ſuis parvenu à un âge mûr, je me ſuis entièrement dévoué à la ſobriété. Il eſt vrai que ce ne fut pas ſans peine que je pris cette réſolution, & que je renonçai à la bonne chère. Je commençai par prier Dieu de m'accorder la tempérance, & me mis fortement en tête, que quelque difficile

que ſoit une choſe qu'on veut entreprendre, on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppoſe à ſon exécution. Ainſi je déracinai mes mauvaiſes habitudes, & j'en contractai de bonnes, enſorte que je me ſuis accoutumé à une vie d'autant plus auſtère & frugale, que mon tempérament étoit devenu fort mauvais lorſque je la commençai. Enfin, Monſeigneur, lorſqu'ils eurent entendu mes raiſons, ils furent obligés de s'y rendre. Le plus jeune d'entr'eux me dit, qu'il convenoit que cette grace pouvoit être univerſelle pour tous lēs hommes; mais qu'elle étoit rarement efficace, & qu'il m'en avoit fallu une ſpéciale & victorieuſe pour ſurmonter les délices & l'habitude d'une vie aiſée, pour en embraſſer une fort différente; qu'il ne trouvoit pas
cela

cela impoſſible, puiſque je le pratiquois, mais que cela lui paroiſſoit extrêmement difficile. Je lui répondis qu'il n'eſt pas honnête d'abandonner une belle entrepriſe à cauſe des difficultés qui s'y rencontrent; que plus on y en trouve, plus il y a de gloire à acquérir; que le Créateur ſouhaite que chacun parvienne à une longue vie, à laquelle il a deſtiné l'homme, parce que dans ſa vieilleſſe il doit être délivré des fruits amers que produiſent les ſens, & doit être rempli de ceux de la raiſon; enſorte qu'alors il quitte les vices, il n'eſt plus eſclave du Démon, & ſe trouve plus en état de faire ſon ſalut; que Dieu, dont la bonté eſt infinie, a ordonné que celui qui achevera ſon cours naturel, finiſſe ſa vie ſans mal & par pure diſſolution, qui eſt ſeulement ce qu'on doit ap-

peller une mort naturelle, toutes les autres étant des morrs violentes qu'on se procure à soi-même par la réplétion & par les excès ; qu'enfin, Dieu veut que l'homme passe d'une mort si douce & si paisible à une vie immortelle & glorieuse, comme celle à laquelle je m'attends. J'espère mourir, lui dis-je, en chantant les louanges de mon Créateur. La triste réflexion qu'il faut un jour cesser de vivre, ne me cause aucun chagrin, quoique je comprenne aisément qu'à mon âge ce jour fatal ne peut être guères éloigné ; que je ne suis né que pour mourir, & qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie plus jeunes que moi. Je ne suis pas plus effrayé de la crainte de l'Enfer, parce que je suis Chrétien, & que j'espère en la miséricorde & aux mérites du sang de

JESUS-CHRIST; enfin, je me flatte qu'une auſſi belle vie que la mienne ſera ſuivie d'une mort auſſi heureuſe. A cela le jeune homme ne me répliqua rien autre choſe, ſi ce n'eſt qu'il étoit réſolu de pratiquer la vie ſobre, pour vivre & mourir auſſi heureuſement que je l'eſpérois; & que ſi juſqu'à préſent il avoit ſouhaité d'être long-tems jeune, il deſiroit d'être bientôt vieux, afin de jouir des plaiſirs d'une ſi admirable vieilleſſe.

L'envie que j'avois de vous entretenir long-tems, Monſeigneur, comme une perſonne avec qui je ne m'ennuye point, m'a engagé à vous faire une longue Lettre, & m'engage encore à y ajouter un article avant que de la finir.

Quelques gens ſenſuels diſent que je me ſuis donné bien de la peine à

composer mon Traité de la Sobriété, & que j'ai perdu beaucoup de tems pour persuader aux hommes de suivre une chose presqu'impossible; que mes conseils seront aussi inutiles que les loix que Platon voulut établir dans sa République, dont l'exécution étoit si difficile qu'il ne put jamais obliger personne à les recevoir; qu'il en arrivera de même de ce que j'ai écrit sur cette matière. Je trouve cette comparaison peu juste, puisque j'ai pratiqué ce que j'enseigne beaucoup d'années avant que de l'avoir écrit; que je ne l'eusse pas écrit, si je n'avois connu par ma propre expérience, que cette pratique n'est pas impossible, qu'elle est même fort utile & fort sage, & que c'est-là le motif qui m'engagea de la publier. En effet, je suis cause que plusieurs personnes l'observent & s'en

trouvent bien, enſorte que les loix de Platon n'ont aucun rapport à mes conſeils. Mais de tels gens, qui ne refuſent rien à la volupté, n'ont garde de me donner leur approbation. Je ne laiſſe pas de les plaindre, quoiqu'ils méritent par leurs débauches d'être tourmentés ſur leurs vieux jours d'une infinité de maux, & d'être pour une éternité les victimes de leurs paſſions.

Je ſuis, &c.

IV DISCOURS.

De la Naiſſance de l'Homme, & de ſa Mort.

POUR ne point manquer au devoir de charité auquel tous les hommes ſont obligés les uns envers les autres, & pour ne pas perdre un moment du

plaisir de jouir de la vie, je veux écrire encore, & apprendre à ceux qui ne le sçavent pas, parce qu'ils ne me connoissent point, ce que sçavent & voyent ceux qui me connoissent. Ce que je vais dire paroîtra impossible ou difficile à comprendre; rien cependant n'est plus véritable; c'est un fait connu de bien des gens, & digne de l'admirarion de ma postérité. J'ai atteint ma quatre-vingt-quinzième année, & je me trouve sain, gaillard, & aussi content que si je n'avois que vingt-cinq ans.

Ne serois-je pas bien ingrat si je cessois de remercier la bonté divine de toutes les graces qu'elle me fait? A peine la plûpart des autres vieillards sont sexagénaires, qu'ils se trouvent accablés d'infirmités; ils sont tristes, mal-sains, continuellement remplis de

l'affreuſe penſée de la mort ; ils tremblent jour & nuit de la crainte d'être à la veille d'entrer au tombeau ; ils en ſont ſi fort occupés qu'il eſt difficile de les diſtraire quelques momens de cette funeſte imagination. Graces au Ciel, je ſuis exempt de leurs maux & de leurs terreurs ; il me ſemble que je ne dois point m'abandonner ſi-tôt â cette vaine crainte ; je le ferai voir dans la ſuite de ce Diſcours, & je ferai connoître la certitude que j'ai de vivre juſqu'à plus de cent ans ; mais pour donner quelqu'ordre au ſujet que je traite, je le commencerai par la naiſſance de l'homme, & le finirai par ſa mort.

Je dis donc que certains corps naiſſent ſi mal compoſés qu'ils ne vivent que peu de jours ou peu de mois. On ne ſçait ſi cela vient de la mauvaiſe

diſpoſition du père & de la mère lors de la conception, ou par les influences des aſtres, ou par une foibleſſe de la Nature, qui eſt forcée à cette défaillance par quelque cauſe étrangère : car il n'eſt pas vraiſemblable qu'étant la Mère commune de tous les hommes, elle ſoit capable de prédilection pour une partie de ſes enfans, & de cruauté envers les autres.

Ne pouvant ſçavoir au vrai d'où procède la brièveté d'une vie ſi courte, il eſt inutile d'en chercher la cauſe ; il ſuffit que nous ſçachions qu'il y a des corps qui meurent preſqu'avant que de naître.

D'autres naiſſent bien formés & bien ſains, mais d'une complexion délicate ; & parmi ceux-là, il s'en trouve qui vivent juſqu'à dix ans, juſqu'à vingt, juſqu'à trente, juſqu'à

quarante, ſans pouvoir atteindre ce terme qu'on appelle la vieilleſſe.

D'autres apportent en naiſſant une forte conſtitution, & ceux-là deviennent vieux; mais alors ils ſont caducs & mal-ſains, comme je l'ai déja fait remarquer, & ſe procurent tous les maux qu'ils ſouffrent, parce qu'ils ont trop compté ſur leur bon tempérament; ils ne veulent jamais changer leur manière de vivre; ils ne font aucune différence de leur vieilleſſe à leur jeuneſſe, comme s'ils devoient avoir à quatre-vingt ans autant de vigueur qu'à la fleur de leur âge. Ainſi ne corrigeant jamais leur conduite, ils ne font point réflexion qu'ils ſont vieux, que leur complexion s'affoiblit, que leur eſtomac perd tous les jours quelque choſe de ſa chaleur, & que par cette raiſon ils devroient

faire plus d'attention aux qualités des alimens solides & liquides dont ils se nourrissent, aussi-bien qu'à la quantité qu'ils en prennent. Ils croyent que l'homme perdant ses forces en vieillissant, doit les réparer & les conserver par une grande abondance de nourriture; ils se figurent que manger beaucoup conserve leur vie, ils se trompent : car la chaleur naturelle venant à s'affoiblir, on l'accable par trop d'alimens, & la prudence veut qu'on proportionne l'emploi qu'on lui donne à ses facultés digestives. Il est certain que les humeurs peccantes ne proviennent que d'une digestion imparfaite, & qu'on fait peu de bon chyle, lorsqu'on remet dans son estomac de nouveaux alimens, avant que ceux qu'on a pris dans le repas précédent soient entièrement précipités

dans les inteſtins. Je ne puis donc trop répéter que la chaleur naturelle commençant à s'affoiblir, il eſt néceſſaire pour ſe bien porter, de diminuer la quantité de ce qu'on boit & de ce qu'on mange chaque jour, la nature n'ayant beſoin que de peu de choſe pour ſoutenir la vie de l'homme & particulièrement celle du vieillard.

Cependant, aulieu d'en uſer de cette manière, la plûpart des vieilles gens vivent toujours comme ils ont accoutumé. S'ils s'étoient retranchés de bonne heure, ils parviendroient du moins à l'âge où je me vois, & jouiroient d'une auſſi longue vie que la mienne, étant nés d'une bonne complexion. Je dis au moins, car ils pourroient aller juſqu'à cent vingt ans, comme ont fait beaucoup d'autres qui ont vécu ſobrement, que nous

connoiſſons par nous-mêmes ou par tradition. Je ſuppoſe toujours qu'ils fuſſent d'une auſſi bonne conſtitution que ces gens-là. Si j'avois été auſſi bien compoſé, je ne douterois pas de pouſſer la durée de mes jours juſqu'à cet âge; mais parce que j'ai apporté en naiſſant un tempérament délicat, je n'eſpère de vivre guères plus d'un ſiècle; & tous ceux qui ne ſont pas mieux compoſés que moi, pourroient, en vivant ſobrement comme je fais, fournir aiſément la même carrière.

Rien ne paroît plus agréable que cette certitude de vivre long-tems, pendant que tout le reſte des hommes, qui n'obſervent pas les loix de la ſobriété, ne ſont pas ſûrs de voir le lendemain. Cette attente d'une longue vie eſt fondée ſur des conſéquences naturelles qui ne peuvent manquer.

Il eſt impoſſible que celui qui pratique une vie ſobre & réglée tombe malade, ni meure d'une mort naturelle, avant le tems que la Nature lui a preſcrit. Il ne peut mourir, dis-je, avant ce tems, parce que la vie ſobre empêche la formation de tous les levains des maladies. Elles ne peuvent être engendrées ſans quelques cauſes ; s'il n'y en a point de mauvaiſe, il ne ſçauroit y avoir d'effet funeſte, ni de mort violente.

On ne doit point douter que la vie réglée n'éloigne le triſte moment de la mort, puiſqu'elle a la propriété de tenir les humeurs dans un parfait tempérament ; qu'au contraire, la gourmandiſe & l'ivrognerie ne les brouillent, ne les altèrent, ne les irritent, & ne les mettent dans un mouvement qui cauſe les fluxions, les fiévres &

presque tous les accidens qui nous conduisent au tombeau.

Cependant, quoique la sobriété, qui nous préserve de mille maux, puisse réparer ce que les excès ont gâté, on ne doit pas croire qu'elle ait le pouvoir de rendre l'homme immortel. Il est impossible que le tems, qui consume toutes choses, ne détruise le composé le plus parfait : ce qui a eu un commencement doit nécessairement avoir une fin ; mais l'homme doit finir ses jours par une mort naturelle, c'est-à-dire, sans aucune douleur, comme on me verra mourir, lorsque l'humide radical sera entièrement consumé.

Je me trouve encore ce principe de vie si complet, que je me flatte de n'être pas si-tôt à la veille de mon dernier jour, & je juge que je ne me

trompe pas, parce que je me porte bien, que je ſuis gai, que je trouve du goût à tout ce que je mange, que je dors tranquillement, qu'enfin tous mes ſens ne s'affoibliſſent point. J'ai toujours l'imagination vive, la mémoire heureuſe, le jugement ſolide, le cœur bon; ma voix eſt plus harmonieuſe qu'elle n'a jamais été, quoique ce ſoit le premier des organes qui s'affoibliſſe, enſorte que je chante mon Office tous les matins ſans me fatiguer la poitrine, & plus aiſément que je n'aurois pu faire dans ma jeuneſſe.

Toutes ces choſes ſont des marques infaillibles que j'ai encore beaucoup de tems à vivre; mais que ma vie finiſſe quand il plaira à Dieu, qu'elle ſera glorieuſe, ayant été accompagnée de tout le bonheur dont on puiſſe jouir ſur la terre, depuis que l'âge

m'a délivré de l'esclavage des passions ! La vieillesse sage & réglée les dompte, arrache leurs racines, empêche la production de leurs fruits empoisonnés, & change en bons sentimens tous les mauvais qu'elles inspirent dans le jeune âge.

N'étant plus attaché aux sens, je ne suis point affligé par la réflexion que mon âme doit être séparée de mon corps ; je ne suis plus agité d'inquiétudes, tourmenté de desirs, chagrin de la privation de ce que je n'ai pas ; la mort de mes parens & de mes amis ne me cause point d'autre tristesse que celle d'un premier mouvement naturel qu'on ne peut empêcher, mais qui ne dure guères.

J'ai encore moins de sensibilité pour la perte des biens temporels, ce qui a surpris beaucoup de gens. Cela arrive

ſeulement à ceux qui deviennent vieux par le moyen de la ſobriété, & non pas à ceux qu'une forte complexion conduit à la vieilleſſe malgré les excès de la bouche. Ceux-là jouiſſent dès ce monde d'un Paradis anticipé, pendant que ceux-ci ne peuvent goûter de plaiſirs ſans une infinité de peines. Qui ne ſe trouveroit heureux à mon âge, de ne ſentir jamais rien qui cauſe la moindre incommodité ? Bonheur qui n'accompagne que très-rarement la plus floriſſante jeuneſſe. Il n'y en a point qui ne ſoit ſujette à mille tribulations, dont je ſuis tout-à-fait exempt : au contraire, je reſſens mille plaiſirs auſſi purs que tranquilles.

Le premier eſt de rendre ſervice à ma Patrie. Que ce plaiſir flatte innocemment ma vanité ! lorſque je fais réflexion que j'ai fourni à mes Com-

patriotes des moyens utiles pour fortifier leur Ville & leur Port ; que ces ouvrages ſubſiſteront après un grand nombre de ſiècles ; qu'ils contribueront à rendre Veniſe une République fameuſe, une Ville riche & incomparable, & ſerviront à lui perpétuer le beau titre de Reine de la mer.

J'ai encore la ſatisfaction d'avoir donné à ſes habitans le moyen d'avoir toujours abondamment toutes les choſes néceſſaires à la vie, en défrichant des terres incultes, en ſaignant des marais, en abreuvant & en engraiſſant des campagnes qui étoient ſtériles par l'aridité de leur terroir ; ce qui n'a pu être fait dans un petit eſpace de tems.

Enfin, j'ai rendu la Ville où je ſuis né, plus forte, plus riche & plus belle qu'elle n'étoit ; j'ai rendu meilleur

l'air qu'on y reſpire : tout cela me fait honneur, & rien ne m'empêche de jouir de la gloire qui m'eſt due.

La mauvaiſe fortune m'ayant ôté dans ma jeuneſſe des biens conſidérables, j'ai ſçu réparer ces pertes par mon induſtrie ; enſorte que ſans avoir fait tort à perſonne, & ſans autre fatigue que de donner des ordres, j'ai doublé mon revenu, & je laiſſerai à mes petits-fils une fois plus de bien que je n'en ai eu de patrimoine.

Une ſatisfaction à laquelle je ſuis plus ſenſible qu'à toutes les autres, c'eſt que ce que j'ai écrit de la ſobriété, commence à être utile à quantité de perſonnes, qui publient hautement l'obligation qu'elles m'ont de cet ouvrage. Pluſieurs d'entr'elles m'ont mandé des pays étrangers, qu'après Dieu elles me ſont redevables de la vie.

J'ai encore un plaisir, dont la privation me chagrineroit fort, c'est que j'écris & trace de ma main tout ce qui m'est nécessaire pour mes bâtimens, & pour la conduite de mes affaires domestiques.

J'ai celui d'avoir de fréquentes conversations avec des gens sçavans dont je tire tous les jours de nouvelles lumières; chose étonnante qu'à mon âge j'aye une facilité merveilleuse d'apprendre & de concevoir les sciences les plus relevées & les plus difficiles.

Mais ce qui fait que je me considère comme l'un des hommes les plus heureux, c'est que je jouis en quelque manière de deux vies, l'une terrestre par rapport aux actions corporelles, & l'autre divine & céleste par les délices de l'esprit qui ont bien des char-

mes, quand ils ſont fondés ſur des ſujets raiſonnables, & ſur une aſſurance morale des biens infinis que la bonté de Dieu nous prépare.

Je jouis donc parfaitement de cette vie mortelle, grace à la ſobriété qui eſt infiniment agréable à Dieu, parce qu'elle eſt la protectrice des vertus & l'ennemie irréconciliable des vices, & je jouis par anticipation de la vie éternelle, en penſant ſi ſouvent au bonheur dont elle doit être accompagnée, que je ne ſonge quaſi plus à autre choſe. J'enviſage la mort comme un paſſage néceſſaire pour arriver au Ciel, & je ſuis ſi charmé de la glorieuſe élévation à laquelle je crois mon âme deſtinée, que je ne puis plus m'abaiſſer juſqu'aux bagatelles qui occupent la plûpart des gens du monde. La privation des plaiſirs auxquels je ſuis le

plus ſenſible, ne me donne point d'inquiétude : au contraire, leur perte m'inſpire de la joie, parce qu'elle doit être le commencement d'une vie incomparablement plus heureuſe.

Qui pourroit avoir du chagrin s'il étoit à ma place? Cependant, il n'y a perſonne qui ne puiſſe eſpérer une ſemblable félicité, s'il veut vivre comme moi : car enfin, je ne ſuis ni un Saint, ni un Ange ; je ſuis un homme, & le ſerviteur d'un Dieu, à qui la vie réglée eſt ſi agréable qu'il récompenſe dès ce monde ceux qui la pratiquent.

Si tous ceux qui ſe retirent dans les Monaſteres, pour y mener une vie pénitente, une vie d'oraiſon, une vie contemplative, ajoutoient à toutes leurs vertus la prudence de diminuer eux-mêmes leur portion, ils auroient

encore plus de mérite & deviendroient plus vénérables.

Ils feroient confidérés comme des Saints, par la longueur de leurs auftérités, & feroient honorés comme ces vieux Patriarches & ces anciens Hermites, qui obfervoient une continuelle fobriété & vivoient fi longtems. Ils obtiendroient peut-être affez de graces à fix-vingt ans, pour faire des miracles qu'ils ne peuvent opérer, faute d'une perfection à laquelle ils n'ont pu atteindre avant ce tems-là; & outre cette prérogative, qui eft une marque prefqu'infaillible de prédeftination, ils feroient toujours en bonne fanté; ce qui fe trouve auffi rarement dans la vieilleffe des Moines les plus pieux, que dans celle de la plûpart des fages mondains.

Plufieurs de ces bons Religieux

croyent que Dieu attache exprès des infirmités à la vieilleſſe, pour tenir lieu de pénitence des péchés commis dans le jeune âge. C'eſt une erreur à mon ſens ; je ne puis croire que Dieu qui aime l'homme, ſe plaiſe à le voir dans la ſouffrance. Nos maux ſont l'ouvrage du Démon & du péché, & non pas celui d'un Dieu, qui eſt notre Père & notre Créateur ; il deſire que l'homme ſoit heureux en ce monde & en l'autre ; ſes commandemens ne tendent qu'à cela, & la tempérance ne ſeroit pas une vertu, ſi les avantages qu'elle nous procure, en nous préſervant des maladies, étoient oppoſés aux deſſeins de Dieu dans notre vieilleſſe. Enfin, ſi tous les vrais dévôts étoient ſobres, la Chrétienté ſeroit remplie de Saints, comme dans la primitive Égliſe, & en auroit encore davantage,
parce

parce qu'il y a plus de Chrétiens à présent qu'il n'y en avoit en ce tems-là. Combien de vénérables Religieux édifieroient par leurs prédications & par leurs bons exemples ? Combien de pécheurs recevroient de graces par leurs intercessions ? Combien de bénédictions se répandroient sur la terre ? Ces bons Moines, en suivant les maximes que je professe, ne devroient pas avoir peur de contrevenir à celles de leur Institution. Il n'y en a point qui ne permette l'usage du pain, du vin & des œufs; quelques-unes même permettent de manger de la viande; on y sert, outre ces choses, des légumes, des salades, des fruits, des gâteaux, qui quelquefois sont des alimens nuisibles à certains estomacs; parce qu'on leur présente ces mets au réfectoire, ils croiroient peut-

être ne pas bien obſerver leur règle, s'ils s'en abſtenoient ; cependant ils feroient beaucoup mieux, ſi, à trente ans paſſés, ils quittoient cette nourriture, & ſe contentoient de pain, de vin, de potages & d'œufs, qui ſont les meilleurs alimens que puiſſe prendre un corps délicat. Cette nourriture ſeroit encore plus agréable que celle des anciens Pères du Déſert, qui ne buvoient que de l'eau pure ; qui mangeoient ſeulement des fruits ſauvages, des herbes & des racines crues, & qui ne laiſſoient pas de vivre long-tems ſans infirmité. Nos Anachorettes trouveroient ainſi le chemin du Ciel plus facile que ceux de la Thébaïde, & ne laiſſeroient pas de faire, par ce régime, une eſpèce de pénitence qui leur ſeroit méritoire.

Je finis en diſant que la grande vieil-

leſſe pouvant être ſi utile & ſi agréable aux hommes, j'aurois manqué de charité ſi je n'avois pris ſoin de leur apprendre par quel moyen ils peuvent prolonger leurs jours. Je n'ai point eu d'autre motif en écrivant ſur cette matière, que celui de les engager à pratiquer toute leur vie une vertu qui les fera parvenir, comme moi, à une heureuſe vieilleſſe, dans laquelle je ne diſcontinuerai point de m'écrier: « Vi-
» vez, vivez long-tems, afin de ſervir
» Dieu, & de mériter la gloire qu'il
» prépare à ſes Élus.

Qui abſtinens eſt, adjiciet vitam.
Eccleſ.





LETTRE
D'une Religieuse de Padoue, Petite-Nièce de LOUIS CORNARO.

LOUIS CORNARO fut privé, par la mauvaise conduite de quelques-uns de ses parens, de la qualité de Noble Vénitien qu'il possédoit, & qu'il méritoit par ses vertus & par sa naissance. Il ne fut pas banni de son pays; il étoit libre de demeurer à Venise, s'il eût voulu; mais se voyant exclus de tous les emplois de la République, il préféra un autre séjour & fit de Padoue le lieu de sa résidence.

Il se maria à Udine, ville de Frioul. Sa femme étoit de la famille des Spilemberg, & se nommoit Véronique. Elle fut

long-tems stérile, & comme il souhaitoit ardemment avoir des enfans, il ne négligea rien pour se procurer cette consolation. Enfin, après bien des vœux, des prières & des remèdes, son épouse devint grosse, & mit heureusement au monde une fille qui fut nommée Claire, à cause de la dévotion qu'ils avoient l'un & l'autre á Saint François.

Cette fille fut unique, & eut pour époux Jean Cornaro, fils de Fantin, de la famille de ce nom, que l'on distingue par le surnom de Cornaro dell'Episcopia. *C'étoit une Maison fort puissante avant la perte que fit la Chrétienté du Royaume de Chypre, où cette famille avoit des biens considérables.*

Claire eut onze enfans, huit garçons & trois filles. Ainsi Louis Cornaro eut le plaisir de se voir renaître, comme par miracle, dans un grand nombre de

ſucceſſeurs : car bien qu'il fût fort âgé lorſque Claire vint au monde, il ne laiſſa pas de la voir fort vieille, & de connoître ſes deſcendans juſqu'à la troiſième génération.

Cornaro étoit homme d'eſprit, de mérite & de courage. Il aima la gloire, & fut naturellement libéral, ſans pourtant être prodigue. Sa jeuneſſe fut infirme; il étoit fort bilieux & fort prompt; mais lorſqu'il connut le tort que lui faiſoient les vices de ſon tempérament, il réſolut de les corriger. Il eut aſſez de pouvoir ſur lui-même pour vaincre la colère & les emportemens auxquels il étoit ſujet. Après cette glorieuſe victoire, il devint ſi modéré, ſi doux, ſi affable, qu'il gagna l'eſtime & l'amitié de tous ceux qui le connoiſſoient.

Il fut extraordinairement ſobre; il obſerva le régime dont il parle dans ſes

écrits, & ſe nourrit toujours avec tans de ſageſſe & de précaution, que ſentant diminuer peu-à-peu la chaleur naturelle en vieilliſſant, il diminua auſſi peu-à-peu la quantité de ſes alimens, juſqu'à ne prendre à chaque repas qu'un jaune-d'œuf, encore en faiſoit-il d deux fois ſur la fin de ſa vie.

Par ce moyen il ſe conſerva ſain & même vigoureux juſqu'à plus de cent ans. Son eſprit ne diminua point; il n'eut jamais beſoin de lunettes; il ne devint point ſourd.

Et ce qui n'eſt pas moins véritable que difficile à croire, ſa voix ſe conſerva ſi forte & ſi harmonieuſe, que ſur la fin de ſes jours il chantoit avec autant de force & d'agrément qu'il faiſoit à vingt ans.

Il avoit prévu qu'il iroit loin ſans infirmité, & ne s'étoit pas trompé. Lorſ-

qu'il sentit que sa dernière heure approchoit, il se disposa à quitter la vie avec la piété d'un Chrétien & le courage d'un Philosophe. Il fit son testament & mit ordre à ses affaires, après quoi il reçut les derniers Sacremens, & attendit tranquilement la mort dans un fauteuil. Enfin, on peut dire qu'étant en bonne santé, ne souffrant aucune douleur, ayant même l'esprit & l'œil fort gais, il lui survint un petit évanouissement qui lui tint lieu d'agonie, & lui fit pousser le dernier soupir. Il mourut à Padoue le 26 Avril 1566, & fut mis en terre le 8 Mai suivant.

Sa femme mourut quelques années après lui. Sa vie fut longue, & sa vieillesse aussi heureuse que celle de son époux. Il n'y eut que ses derniers jours qui ne furent pas tout-à fait semblables ; elle fut attaquée quelque tems avant sa mort

d'une langueur qui la conduisit au tombeau. Elle rendit l'âme une nuit dans son lit sans aucuns mouvemens convulsifs, & avec une tranquillité si parfaite, qu'elle sortit de la vie sans qu'on s'en apperçût.

Voilà tout ce que je puis dire de ces Centenaires, sur l'idée qui m'en reste pour en avoir oui parler autrefois à feu mon père, à quelques amis de Louis Cornaro, qui ayant vécu si long-tems d'une manière si extraordinare, mérite de ne pas mourir si-tôt dans la mémoire des hommes.

Voici des autorités tirées de l'Histoire de M. de Thou, & des Dialogues de Cadran, sur les moyens de prolonger la santé, que l'on a traduits en François, & que l'on a cru devoir mettre ici pour servir de preuves de ce qui est contenu dans cet Ouvrage.



EXTRAIT

Du trente - huitième Livre des Histoires de M. le Président de Thou, sur l'an 1566.

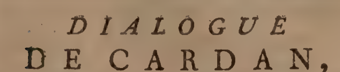
Louis Cornaro a été un rare & mémorable exemple d'une longue vie : car il vécut plus de cent ans sain de corps & d'esprit. Il étoit d'une des plus illustres Maisons de Venise ; (1) mais à cause du défaut de sa naissance il fut exclus des honneurs & de l'administration de la République. Il épousa à Udine, dans le Frioul, Véronique, de la Maison de Spilemberg ; & comme il avoit de grands biens, il

(1) Il fut enveloppé dans la disgrace de quelques-uns de ses parens.

mit tout en uſage pour en avoir des enfans. Enfin, par les vœux qu'il fit & par l'aide des Médecins, il ſurmonta la froideur de ſa femme, qu'il aimoit uniquement, & qui étoit déja avancée en âge. Lorſqu'il s'y attendoit le moins, il en eut une fille qui fut mariée à Jean, fils de Fantin Cornaro, de la riche Maiſon de Cornaro de Chypre, & en vit une grande poſtérité: car Jean eut de Claire (c'eſt le nom de cette fille) huit garçons & trois filles.

Au reſte, Louis Cornaro corrigea, par ſa ſobriété & par ſon régime de vivre, les infirmités contractées par l'intempérance de ſa jeuneſſe, & modéra par la force de ſa raiſon, la facilité qu'il avoit à ſe mettre en colère. De ſorte qu'il fut en ſa vieilleſſe d'une auſſi bonne conſtitution de corps, &

d'un esprit aussi doux & modéré qu'il avoit été infirme & prompt à se fâcher dans la fleur de son âge. Il composa à ce sujet des Livres, étant déja vieux, dans lesquels il parle du déréglement de sa première vie, de sa réformation, & se flatte de vivre long-tems. En effet, il ne fut pas trompé, car il mourut sans douleur & d'une mort douce, âgé de plus de cent ans, à Padoue, où il avoit choisi son sejour. Sa femme, qui n'étoit guères moins âgée que lui, lui survécut, & mourut aussi quelque tems après d'une mort paisible. Ils furent l'un & l'autre enterrés dans l'Église de S.-Antoine, sans aucune pompe, ainsi qu'ils l'avoient ordonné par leur testament.



DIALOGUE DE CARDAN,

Entre un Philosophe, un Citoyen & un Hermite, sur la manière de prolonger la vie, & de conserver la santé.

L'HERMITE.

COMME il se trouve dans les alimens solides, & même dans la boisson, plusieurs choses dignes de notre attention: sçavoir, leurs qualités naturelles, & celles qu'elles emportent de l'assaisonnement; l'ordre même & le tems dans lequel nous nous en servons, sans parler de la quantité de ces mêmes alimens & de celles de la boisson: ce n'est pas sans raison qu'on s'est avisé de demander à

laquelle de ces choſes on doit avoir plus d'égard.

Quelques-uns ſe ſont déclarés pour la quantité, ſoutenant qu'elle a en effet beaucoup plus de part que toute autre choſe, à la conſervation de la ſanté, & à l'entretien de la vie.

Le fameux Louis Cornaro, noble Vénitien, eſt de ce ſentiment. Il a traité cette matiere à l'âge de quatre-vingt ans, jouiſſant encore d'une parfaite ſanté de corps & d'eſprit. Ce vénérable vieillard fut attaqué à l'âge de trente-ſix ans, d'une maladie ſi violente qu'il en penſa mourir ; il obſerva depuis ce tems-là de prendre une même quantité d'alimens à chaque repas ; & quoiqu'il n'ait pas été exempt d'une infinité de fatigues, & de mauvaiſes affaires qui furent cauſe de la mort de ſon frère, l'exactitude de ſon

régime le conſerva toujours en ſanté avec une entière liberté d'eſprit. A l'âge de ſoixante-dix ans un carroſſe, dans lequel il voyageoit, verſa ; il fut long-tems traîné, & fut bleſſé à une jambe, à un bras & en pluſieurs endroits de la tête. Les Médecins en déſeſpérèrent, & voulurent employer beaucoup de remèdes. Il nous dit dans ſes écrits, qu'aſſuré de l'égalité de ſes humeurs, il ne déſeſpéra jamais de ſa vie ; qu'il rejetta tous les ſecours de la médecine, & qu'il fut bientôt guéri. Neuf ans après, ayant preſqu'atteint l'âge de quatre-vingt ans, ſes amis, & même quelques Médecins, le prièrent d'ajouter deux onces de nourriture à ce qu'il prenoit ordinairement. Dix ou douze jours après il tomba malade ; les Médecins en déſeſpérèrent, & lui-même appréhenda beau-

coup ; cependant il recouvra la ſanté, mais avec aſſez de difficulté. Ce même Auteur ajoute qu'étant âgé de quatre-vingt-trois ans, il voyoit & entendoit parfaitement : que ſa voix étoit encore belle ; qu'il chantoit quelquefois avec pluſieurs petits - fils qu'il avoit ; qu'il alloit à cheval & marchoit aſſez bien à pied, & qu'à l'exemple d'un Ancien, il compoſa une Comédie qui eut de l'applaudiſſement. Ce ſage vieillard a donc cru que l'exacte & petite quantité d'alimens contribuoit plus que toute autre choſe à conſerver la ſanté : car il ne parle point du choix des alimens. J'avois coutume, dit-il, de prendre en tout douze onces de nourriture ſolide, y compris la viande & un jaune d'œuf, & quatorze onces de boiſſon. Il eſt fâcheux qu'il ne nous ait pas préciſément marqué s'il prenoit

cette quantité une ou deux fois par jour: cependant comme il nous aſſure qu'il mangeoit très-peu, il ſemble que cela doive s'entendre d'une ſeule fois par jour.

Le célèbre Juriſconſulte Panigarole, qui a vécu plus de ſoixante-dix ans, quoique d'un tempérament très-foible, ne prenoit jamais chaque jour que vingt-huit onces de nourriture, ce qui revient à peu près à la même choſe.

J'ai connu encore fort particulièrement une perſonne qui ne prenoit tous les jours, pour toute nourriture, que trente-ſix onces peſant : il eſt vrai qu'environ tous les quinze jours elle ſe purgeoit avec de la caſſe, ou quelques autres drogues. Elle a vécu plus de quatre-vingt-dix ans; & moi qui vous parle, voyez quelle eſt ma ſanté,

quoique je ſois âgé de plus de cent ans.

Il ſemble donc que Cornaro ait voulu nous ôter la connoiſſance parfaite de ſon régime, & ſe contenter de nous apprendre qu'il en avoit trouvé un merveilleux, puiſqu'il ne nous a point marqué s'il prenoit cette quantité une ou deux fois par jour, ni même s'il changeoit d'alimens, & qu'il a parlé ſur ce ſujet d'une manière encore plus obſcure qu'Hypocrate.

Cependant on doit conjecturer qu'il ne prenoit cette quantité de nourture qu'une fois par jour, & qu'il y apportoit quelque variété, puiſque s'il en prenoit quelquefois davantage, il régloit ce qui excédoit ſur le poids d'un raiſin ou d'une figue.

Il y a encore lieu de s'étonner que ſa boiſſon excédât ſes alimens ſolides,

d'autant plus que ce qu'il mangeoit n'étoit pas également nourriſſant, puiſqu'il y avoit des jaunes d'œufs & de la viande. En vérité, il me paroît plutôt parler en Philoſophe qu'en Médecin.

Si Cardan avoit lu les quatre Traités de la Sobriété que nous rapportons, il auroit jugé plus ſainement des écrits de Cornaro.

FIN.

MOYENS *sûrs & faciles de remédier promptement aux différens accidens qui menacent la vie, & à une foule d'incommodités dont on est journellement attaqué.*

A.

ABEILLES. Lorsqu'on se sent avoir été piqué d'une Abeille, il faut commencer par retirer l'aiguillon de l'insecte, bassiner la plaie avec de l'eau simple, tremper un linge dans une décoction tiéde de fleurs de sureau, dans laquelle on aura délayé un peu de thériaque, ou, aussi-tôt après avoir retiré l'aiguillon, on préviendra la douleur & l'enflure, en se frottant avec de l'huile.

Aigreurs d'estomach. Il faut avaler le matin & le soir pendant plusieurs jours un bol fait avec un demi gros de la poudre d'écrevisse, composée d'un scrupule de corail rouge préparé, & une suffisante quantité de sirop de corail. Rien n'est meilleur encore

que la magnésie blanche, ou la poudre de santinelli, à la dose d'une demi-once, dans un verre d'une légère infusion de mélisse.

Alimens tombés dans la trachée-artere. S'il est tombé dans ce canal quelque aliment, il survient dans le moment une toux violente, accompagnée d'une douleur aigue ; & l'on peut périr dans cet état si l'on n'est promptement secouru. Les secours dans ce cas consistent à frapper fréquemment sur l'epine du dos, & à promener la barbe d'une plume dans la gorge, pour provoquer le vomissement, & à faire éternuer, en soufflant fortement dans les narines du tabac ou du poivre blanc.

Aphtes, ou *petits ulcères qui viennent à la bouche.* Lorsqu'ils excitent de la douleur, il faut les bassiner souvent avec le lait dans lequel on aura fait bouillir des figues grasses, ou avec une décoction d'herbes émollientes, comme la mauve & la guimauve. Quand la douleur sera diminuée, on les bassinera avec une décoction d'aigremoine, mêlée d'un peu de miel rosat.

Araignée. Quand on en a été mordu, il

faut laver la partie avec l'alkali volatil de corne de cerf, ou avec de l'eau de luce ; & avaler le soir un demi-gros de thériaque. Si l'on a avalé une Araignée, ou si l'on a bu quelque liqueur dans laquelle cet insecte est tombé, il faut prendre deux grains d'émétique dans un verre d'eau tiéde, & après l'effet de l'émétique, on avalera huit gouttes d'eau de luce dans un septier d'eau tiéde.

Ardeurs d'urine. Il faut éviter les alimens liquides & solides, qui sont âcres & échauffans, & faire usage d'une boisson rafraîchissante, dans laquelle on aura fait bouillir de la graine de lin.

Arsenic. Pour arrêter l'action d'un poison aussi terrible, faites prendre promptement & en très-grande quantiré, à celui qui est empoisonné, des torrens d'eau tiéde ou du lait, ensuite de l'huile d'amande douce par très-grandes cuillerées, & souvent réïtérées ; donnez plusieurs lavemens à l'eau de graine de lin ; tâchez d'exciter le vomissement du malade, en lui mettant les doigts dans la bouche ; ensuite il sera nécessaire que le malade ne prenne que du lait pour

toute nourriture pendant six semaines. Si la gorge & la bouche restent enflammées, on fera un gargarisme de miel rosat & de syrop de limon. Il faudra néanmoins consulter quelques personnes de l'Art, pour parvenir aux moyens que certaines circonstances exigeront, tels que la saignée, si le pouls est fort, &c.

BLESSURES. *Voyez* les articles, Brûlures, Coupures, Ecorchures, Morsures, Piqûres, Playes.

Bourdonnement des oreilles. Pour faire cesser ce bourdonnement, introduisez dans l'oreille un coton imbibé d'huile d'amandes amères, ou d'huile de lys, ou d'eau-de-vie coupée avec de l'eau commune; il suffit quelquefois d'exposer l'oreille à la vapeur de l'eau un peu chaude.

Boutons. Quand les femmes ont un bouton au visage, elles appliquent dessus une mouche, ce que l'on ne peut appercevoir. Pour le faire disparoître plutôt, il suffit de la frotter le matin avec de la salive, avant d'avoir pris aucun aliment; cependant,

lorſqu'il eſt mûr, on peut couper le ſommet avec des ciſeaux, afin de procurer l'iſſue de la matière purulente, & hâter le deſſèchement. Pour arrêter le bouton dans ſa naiſſance, il ſuffit d'appliquer deſſus une croûte de pain grillée, & la plus chaude poſſible. Mais ſi les boutons ſont multipliés, ils ne ſont dus alors qu'au défaut de la lymphe, & il faut avoir recours aux procédés de lait.

Brûlure. Lorſqu'elle eſt conſidérable on battra un blanc d'œuf avec deux cuillerées d'huile; on appliquera ce mêlange ſur la brûlure. Nous n'indiquons que ce remède, ayant l'avantage de pouvoir être préparé par-tout. Ses ſuccès multipliés ôtent tout doute ſur ſa bonté.

CHAMPIGNONS. Il eſt très-important de ſçavoir diſtinguer les bons champignons des mauvais; les premiers ſont d'une moyenne groſſeur, à-peu-près comme celle d'une noix; ils ſont charnus, peſants, blancs en deſſus, rougeâtres en deſſous, ils ont une conſiſtance ferme, caſſante,

moëlleuse en dedans : mais ceux qui ont les qualités contraires ont l'odeur désagréable, leur pulpe intérieure devient livide, lorsqu'elle est frappée par l'air. Pour sçavoir si les champignons sont bons à manger, mettez un oignon blanc cuire avec ; si l'oignon reste blanc, les champignons sont bons ; s'il devient noir, les champignons son mauvais, & il faut les jetter. (On peut faire la même épreuve sur les *Moules*). Ceux qui ont mangé des champignons vénéneux ressentent des douleurs vives d'estomach, ils ont un vomissement difficile & douloureux, avec une soif inextinguible, des douleurs d'entrailles, des tranchées cruelles, un grand mal de tête, le visage allumé, le ventre enflé, les déjections abondantes, le pouls gros & plein, ensuite serré, suivi de sueurs froides ; des foiblesses, des convulsions sont ordinairement les symptômes précurseurs de la mort : il n'y a pas de tems à perdre, il faut faire vomir abondamment avec une chopine d'eau tiéde, dans laquelle on aura jetté six grains d'émétique. On donnera ensuite plusieurs lavemens à l'eau

simple ; on fera boire largement de l'eau tiéde, dans laquelle on aura délayé du syrop de limon, ou même mieux, du syrop de vinaigre, jusqu'à agréable acidité. Si les symptômes sont menaçans, on fera prendre l'esprit de sel marin, à la dose de huit à dix gouttes, dans un verre d'eau tiéde, & l'on réïtérera cette dose plusieurs fois : on frottera ensuite le ventre avec l'huile d'amandes douces ; on appliquera dessus des cataplasmes émolliens, faits avec de la mie de pain & du lait. C'est une méthode très-louable, avant d'employer les champignons, de les faire bouillir dans une première eau avec une certaine quantité de vinaigre.

Chenille. Cet insecte cause une petite éréſipelle à la peau, sur laquelle il a rampé ; il suffit de la bassiner avec une décoction de fleurs de sureau.

Chien enragé. Le chien menacé de la rage est abattu ; il ne mange point, il ne boit point ; il est comme aveugle, & va se heurter contre la muraille ; il a la queue entre les pattes, & ne reconnoît point son

maître; il n'aboie plus, & court après les autres animaux, mais sans les mordre, & une humeur jaunâtre sort de sa gueule en petite quantité; & enfin, il entre en furie par la présence de quelques liquides. Lorsqu'on est mordu par quelqu'animal que l'on soupçonne être enragé, le symptôme le plus sûr est l'hydrophobie, ou l'horreur de l'eau. Les précautions consistent à scarifier la partie mordue, à se faire saigner du bras, à prendre des bains pendant plusieurs jours, à se faire des frictions avec le mercure sur les extrêmités inférieures jusqu'à exciter la salivation, à boire quelques liqueurs aigrelettes, & à observer un régime humectant & relâchant. Quoiqu'on tienne la conduite que nous prescrivons, on ne doit pas négliger d'appeller promptement quelques personnes de l'Art pour diriger l'administration des premiers remèdes.

Chûte. Lorsqu'on a fait une chûte considérable, suivi d'engourdissement ou de perte de connoissance, ou d'hémorthagie, il faut commencer par saigner, & éviter d'agiter & de secouer le malade : ensuite

on fera des fomentations sur la partie affligée, avec des linges ou flanelle trempés dans de l'eau & du vin chaud. Quand les grands accidens auront cessés, on prendra pour boisson une légère infusion de vulnéraire Suisse.

Chûte de la luette. Lorsque la luette est tombée, on la fait remonter en la touchant avec du poivre, qu'on porte jusqu'à elle, sur le manche d'une cuiller à bouche; ou en soufflant dessus, avec un chalumeau, de la graine d'aneth pulvérisée. Si ces remèdes étoient insuffisans, prenez un scrupule de noix de galle, autant d'alun, autant de poivre, pulvérisés & mêlés avec un blanc d'œuf; ensuite, trois ou quatre fois par jour, vous tremperez dans ce mêlange le bout d'un petit bâton garni de linge, & vous en toucherez la luette, elle ne tardera pas à reprendre sa situation naturelle.

Clou. Lorsque les douleurs sont vives, il est nécessaire de faire une saignée, sinon, on se contentera d'observer un certain régime, de n'user d'aucune nourriture liquide ou solide, qui soit capable d'échauffer. On

appliquera sur le mal un cataplasme de lait, de mie de pain & de jaune d'œuf; ensuite, pour amener à suppuration, on appliquera un onguent fait avec l'oseille cuite dans du sain-doux; la suppuration établie, on ouvrira la tumeur pour en faire sortir le bourbillon; on pansera l'ulcère avec le baume d'arcéus, auquel on mêlera l'huile de mille-pertuis.

Colique. Lorsqu'on est attaqué d'une colique, quelle qu'en soit la cause, pour arrêter les progrès du mal, on fera boire une grande quantité d'eau tiéde; on administrera des lavemens avec une forte décoction de graine de lin, on mettra des serviettes chaudes sur le ventre, & on appliquera des cataplasmes émollients. Nous donnons comme remède certain & éprouvé cette recette. Prenez deux cuillerées de bonne huile, autant d'eau-de-vie, un casson de sucre; faites fondre & délayer le tout que vous avalerez. La douleur cesse quelques instans après.

Contusion. Lorsqu'elle est considérable,

enveloppez la partie meurtrie avec un linge trempé dans du vinaigre & de l'eau tiéde ; changez ce linge toutes les trois heures le premier jour ; prenez pour portion une infusion faite avec des vulnéraires ; ajoutez une once de syrop de grande consoude.

Corps arrêtés entre la bouche & l'estomac. Quand un corps étranger est un peu avancé dans la bouche, on peut le retirer avec les doigts. Pour opérer facilement, on place le malade sur un fauteuil, la tête panchée ; on lui met entre les dents molaires un morceau de liége pour tenir la bouche ouverte, & avec la main gauche, on appuie sur la langue le manche d'une cuiller, tandis qu'on introduit la droite au fond du gosier. Si le corps est trop avancé, il est salutaire d'exciter le vomissement par quatre grains d'émétique dans un verre d'eau tiéde ; les efforts que le malade fera en vomissant, suffiront pour le chasser. Si le corps engagé dans l'œsophage, est de nature â pouvoir tomber dans l'estomach sans risque, comme les alimens, après avoir placé le malade

comme nous avons dit, avec un poireau ou une bougie huilée & un peu échauffée, on le poussera pour le faire tomber.

Cors au pieds. Le moyen le plus sûr est de les tremper souvent dans l'eau tiéde, de les amollir & en couper la superficie avec un canif, & éviter sur-tout de les faire saigner. On appliquera aprés cette opération une feuille de pourpier, de lierre, ou de jonbarbe trempée dans du vinaigre (cette dernière est préférable) : il faut outre cela frotter le cor chaque matin avec l'une de ces feuilles écrasées. On ne peut trop recommander de ne jamais faire usage de ces remèdes qui se vendent dans les rues.

Coup. Voyez le mot *Chûte.*

Coup de sang. Le coup de sang est cette apoplexie foudroyante, qui tue dans la minute; cependant le mal peut être moins violent, & il faut essayer de conserver la vie au malade avec la plus grande célérité. On lui découvrira la tête, on desserrera le col & les vêtemens, on lui liera fortement les cuisses sous le jarret; on le placera au

milieu d'un air frais, de façon qu'il ait des pieds pendant; on lui soufflera dans les narines du tabac, ou on lui fera respirer des liqueurs les plus spiritueuses; on s'efforcera de ranimer la nature, en lui faisant éprouver quelques douleurs. On lui donnera un lavement avec quatre onces de vin émétique trouble; il sera bon de tirer quelques gouttes de sang, en lui faisant une légère incision, en usant de précaution.

Coup de Soleil. Les signes qui le caractérisent, sont un violent mal de tête, les yeux rouges & secs; la peau chaude & aride, une grosse fièvre, des étourdissemens & un assoupissement. Il faut faire une saignée au pied, mettre le jambes dans l'eau tiéde, prendre plusieurs lavemens émolliens: beaucoup se rafraichir, & mettre sur la tête des serviettes trempées dans l'eau froide. Une feuille de papier sur le chapeau, brise avantageusement les rayons du Soleil.

Coupure. Il faut la laisser saigner quelques instans; ne jamais mettre dessus de

tabac ou autre corps âcre ; il suffit, pour opérer la guérison, de mettre dessus un morceau de toile cirée, qu'il sera facile de faire en plongeant un morceau de linge dans un mêlange de cire blanche, fondue avec un peu d'huile qu'on laisse un peu sécher.

DARTRES *farineuses.* Pour vous guérir, observez un régime rafraichissant pendant huit jours, & prenez la tisanne suivante ; faites bouillir une once & demie de racine de patience sauvage, mondée & coupée par morceaux, dans trois chopines d'eau, que vous réduirez à une pinte ; faites infuser deux gros de réglisse effilée, passez & ajoutez deux gros de sel de glauber, buvez-en quatre verres tiédes par jour : après le tems indiqué, il faudra se purger dès le commencement, & frotter la dartre avec une décoction de fleurs de guimauve. Il faut observer de ne rien appliquer qui soit adstringent, & se méfier de tous gens à secret, qui promettent prompte guérison.

Voyez pour cette maladie, le Traité de la Douce-amère de M. *Carrère*, qui se trouve chez *Cailleau*.

ECHARDES. Il faut les retirer sur le champ, tenir la partie dans un bain d'eau tiéde, & appliquer dessus un morceau de taffetas d'Angleterre. Si le corps est trop enfoncé, il faut faire faire une légere incision, afin de donner issue; & pour éviter l'inflammation, il est nécessaire d'exposer l'objet malade à la vapeur de l'eau chaude & d'appliquer dessus un cataplasme émollient; pour hâter la suppuration, on applique l'onguent de la mere; l'abscès formé, on l'ouvre avec un bistoury, le corps étranger sort, & on panse la plaie avec la charpie chargée de baume d'arcéus & d'un peu d'huile de mille-pertuis.

Echauboulures. Il faut faire usage de bouillons rafraîchissans, &c. se purger ensuite avec deux onces de manne, une once d'électuaire lénitif, deux gros de sel d'epsom dans un verre de décoction de chicorée sauvage. On lavera les pustules avec de l'eau de sureau; mais si elles étoient considérables, il est bon d'avoir recours à la saignée avant de commencer.

Ecorchure. On ſe guérira facilement en appliquant ſur l'endroit un linge couvert d'huile, ou d'un peu d'onguent *populeum.*

Engelures. Les moyens les plus efficaces pour les détruire, ſont de ſe laver les pieds & les mains dans de l'eau trés-froide ou prête à ſe glacer; mais ſi ce moyen étoit trop actif, on les trempera dans une décoction réſolutive tiéde, faite avec de la pelure de raves, à laquelle on ajoutera un ſeizième de vinaigre; ſi les engelures ſont ouvertes, on appliquera un quart d'huile de roſe, mêlé avec du blanc-raſis.

Enrouement. Pour le faire ceſſer, il ne faut que reſpirer par la bouche la vapeur de l'eau tiéde ou du lait chaud, & ſe gargariſer.

Envies. Il faut avoir ſoin de les couper avec des ciſeaux, & de ne jamais les arracher, il pourroit en réſulter un panaris. Si une envie arrachée donnoit lieu à une légère inflammation, on la fera ceſſer, en expoſant le doigt à la vapeur de l'eau bouillante.

Esquinancie. Une cuillerée de poivre blanc moulu, autant de sucre rapé, & une quantité suffisante d'eau-de-vie pour délayer ces deux substances. On fait un peu chauffer le tout en remuant; & après l'avoir mis entre deux linges, on l'applique sur le col, on renouvelle ce topique jusqu'à la guérison qui est très-prompte, sans même faire usage des saignées.

Evanouissement. Lorsqu'une personne s'évanouit, il faut relâcher ses vêtemens, & lui jetter des gouttes d'eau froide sur le visage; on lui soufflra dans les narines de la fumée de tabac. Si ces moyens étoient inutiles, on secoueroit le malade, & on l'irriteroit par des impressions douloureuses.

FOULURES ET ENTORSES. Dans le moment de l'accident, plongez la partie dans l'eau froide, & laissez-l'y quelques instans; ce remède est inutile quand il n'est pas fait sur le champ. Appliquez sur la partie une compresse trempée dans de l'eau &

du vinaigre. Il ne faudra faire aucun mouvement avec la partie foullée, qu'on aura ſoin de tenir enveloppée.

GERSURES. Pour les guérir, il faut ſe laver avec du vin chaud, & appliquer deſſus du miel roſat.

HALES. Eſpèces de taches qui ſurviennent à la peau, cauſées par la chaleur du Soleil; on les fait diſparoître en ſe lavant avec le ſavon d'Alicante, diſſous dans l'eau, ou en ſe frottant avec l'eſprit de citron, ou avec la pâte d'amande amère.

Hoquet. Boire une cuillerée du vinaigre. Lorſqu'il eſt violent, il ſuffit d'exciter l'éternuement avec le tabac; s'il devenoit plus fort, il faudra avaler quelques gouttes d'huile de canelle.

INDIGESTION. Les perſonnes qui en ſont attaquées, doivent boire abondamment du thé léger & bien chaud, prendre coup ſur coup pluſieurs lavemens; & ſi le vomiſſement ne vient pas, le provoquer en avalant quatre grains d'émétique dans un

grand verre d'eau tiéde, & boire encore beaucoup par-dessus; il faut avoir soin de ne rien prendre qui échauffe, faute qui arrive très-souvent, & qui peut avoir des suites funestes.

LANGUE CHARGÉE. Ceux qui ont la langue chargée, doivent observer un peu de diete, & prendre des bouillons de chicorée sauvage, & il est bon chaque jour de se rincer la bouche avec un mêlange d'eau & d'eau-de-vie.

Lassitudes & Inquiétudes. On guérit l'une & l'autre, quand elles ne proviennent d'aucun travail forcé, en buvant beaucoup de petit lait, en se faisant faire des frictions sur tout le corps avec des linges chauds, observant de ne vivre que d'alimens doux & humectans.

MAL DE DENTS. Quand une dent est cariée, il faut l'arracher; mais pour calmer la douleur qu'elle cause, on trempera un peu de coton dans l'essence de gérofle, que l'on introduira dans le trou que la carie

a produit. On appliquera sur la tempe une emplâtre composée de farine de blanc d'œuf, d'eau-de-vie & de mastic.

Médecines ordinaires. Faites une décoction avec les feuilles de chicorée sauvage, ensuite prenez deux gros de follicule de séné, deux gros de sel de glauber, un demi-gros de rhubarbe concassée; versez par-dessus un verre de la décoction toute houillante, & laissez infuser quelque tems; coulez l'infusion, délayez-y deux onces de manne, & passez.

Autre. Faites fondre deux onces de manne dans un verre d'une décoction de chicorée sauvage; passez-la, & délayez-y ensuite une once de catholicon double, ou d'électuaire lénitif.

Migraine, ou *mal de tête*. Pour en modérer les douleurs, on appliquera dessus le front & sur les tempes un linge trempé dans le suc de feuilles de lierre, mêlé d'un peu d'huile rosat.

NOYÉ. Lorsque la personne noyée est retirée de l'eau, il faut à l'instant la désha-

biller, la bien essuyer, & la tenir très-chaudement, en l'enveloppant, soit dans des couvertures ou des vêtemens, ou dans un lit bien chaud.

On lui soufflera, par le moyen d'une canule ou autre instrument, de l'air chaud dans la bouche en lui serrant les narines.

On lui introduira de la fumée de tabac dans le fondement, en se servant de deux pipes, dont le tuyau de l'une sera introduit, avec précaution, dans le fondement, les deux fournaux de pipe appuyés l'un sur l'autre, & quelqu'un soufflant la fumée par le moyen d'une seconde pipe. On peut employer avec succès les lavemens de tabac.

On agitera le corps de la personne, en observant de ne la pas laisser longtems sur le dos.

On lui chatouillera le dedans du nez & la bouche avec une petite plume. On lui soufflera dans le nez un peu de tabac.

On la frottera un peu rudement par tout le corps avec la flanelle.

Si la personne tirée de l'eau donne quel-

ques signes de vie, on lui donnera peu-à-peu de l'eau tiéde ; si cette eau passe, on lui donnera, de demi-heure en demi-heure, une demi-cuillerée d'eau-de-vie camphrée, animée d'un peu de sel amoniac.

On mettra en usage tous les secours ci-dessus pour les noyés, sans avoir égard au tems qu'ils ont été sous l'eau. Tous les signes de mort dans ce cas ne sont point certains. Il faut employer ce secours avec persévérance. Ce n'est quelquefois qu'après quatre à cinq heures qu'on a la satisfaction d'en voir l'efficacité.

ORILLONS (les) sont des tumeurs qui attaquent les deux grosses glandes, situées entre l'oreille & la mâchoire ; il suffit pour les dissiper de se tenir la tête bien couverte, de boire une légère infusion de mélisse, de prendre quelques lavemens, & de se priver de tous alimens visqueux ; il faut éviter de donner de la bouillie aux enfans.

Orties. Les piqûres d'orties font naître des ampoules, & une démangeaison insupportable ; il ne faut point se gratter, mais

baſſiner avec du lait tiéde, mèlé à une forte décoction de cerfeuil, la partie offenſée; au défaut, ſe ſervir de vinaigre mêlé d'un peu d'eau.

PANARIS, ou MAL D'AVENTURE. Il commence par une douleur ſourde, que l'on reſſent à l'axtrémité des doigts, avec un battement léger qui augmente, & qui eſt enſuite accompagné d'une grande chaleur & d'une douleur vive; le malade ne goûte aucun repos ńi jour ṅi nuit: lorſqu'on ſe craint menacé, il faut expoſer le doigt pendant le plus de tems poſſible à la vapeur de l'eau bouillante, ou le tremper dans une eau mêlée d'eau-de-vie un peu plus que chaude. On arrête ſouvent ainſi le mal dans ſon principe; mais s'il augmentoit, il faut hâter la ſuppuration, en tenant le doigt enveloppé d'un cataplaſme de mie de pain & de lait, ou d'un linge couvert d'onguent de la mere. Lorſqu'on ſentira un mouvement de fluctuation, pour procurer l'ouverture, on appliquer une emplâtre de diachilon gommé. Il eſt important de ne

pas laisser séjourner l'humeur ; alors on fera une légère incision, lorsqu'on soupçonnera que le pus sera formé, ce qui est indiqué par la blancheur de la peau. Lorsque l'ouverture est faite, on laisse sortir le pus, ensuite on remplit la plaie avec de la charpie chargée de baume d'arcéus, mêlé d'un peu d'huile de mille-pertuis, on leve cet apparell tous les jours, & on en remet un nouveau ; il faut observer un régime rafraîchissant.

Plaie, ou *Contusion*. Le miel guérit en peu de tems toutes sortes de playes & de contusions. On l'étend sur un linge plié en quatre, & on l'applique sur la blessure, qu'il ne faut laver ni avec de l'eau ni avec du vin. Au bout de 4 à 5 heures on leve l'emplâtre, & on en met une semblable qu'on léve à pareille distance. On continue s'il est néceſſaire. La plaie se referme dans 24 heures au moins.

Puanteur de la bouche. Pour la corriger, il faut se gargariser la bouche tous les matin avec des eaux spiritueuses, comme l'eau des Carmes, la lavande mêlée d'eau com-

mune, se la nétoyer avec de la poudre très-fine de myrrhe, & un autre de romarin mêlées ensemble, & se la rincer avec de l'eau de fleur d'orange; on remplit les dents cariées avec du coton, imbibé d'essence de canelle ou de gérofle, ou avec une petite boule de cire, dans laquelle on aura mis un grain d'ambre ou de musc.

RHUME DE CERVEAU. On fera usage pour boisson d'une légère eau d'orge; on fera bouillir dans l'eau des graines de nielle, & on exposera les narines plusieurs fois le jour à la vapeur de cette décoction, ou jetter sur des charbons ardens du sucre en poudre.

SAIGNEMENT DE NEZ. On l'arrête en se lavant les narines avec de l'eau très-froide, & en y introduisant un peu de charpie trempée dans de l'eau & du vinaigre. Mettez aussi sous la langue un petit morceau du papier imbibé d'eau fraiche.

Somnambule. Pour guérir un somnambule, il faut que quelqu'un de confiance se glisse à son insçu dans sa chambre à cou-

cher, s'y cache armé de verges, & l'attaque au ſortir de ſon lit, lorſqu'il ſe prépare à ouvrir les portes ou fenêtres, & le réveille en le fouettant. Ce moyen ne doit être employé que lorſque le ſomnambule ne peut être en danger; il ſeroit nuiſible de le réveiller en pareil cas, & l'on doit reſpecter ſon ſommeil.

Autre moyen. Il conſiſte à placer à côté du lit, à l'inſçu du ſomnambule, un vaiſſeau rempli d'eau froide, de façon qu'il ne puiſſe en ſortir ſans le renverſer ſur lui. Les perſonnes ſujettes au ſomnambuliſme, doivent manger peu le ſoir, ne ſe livrer après ſouper à aucun travail d'eſprit, & ne ſe coucher que lorſque la digeſtion eſt faite.

Sueur des pieds. Il ſeroit dangereux de la faire ceſſer : mais on peut la détourner en portant des chauſſons de toile cirée.

TACHES DE ROUSSEUR. Prenez un fiel de chevre, mêlez-le avec de la farine de pois juſqu'à conſiſtance de bouillie, appliquez-en ſoir & matin; de plus, lavez-vous tous les matins, trois heures après l'appli-

cation de ce remède, avec de l'eau, dans laquelle vous aurez fait bouillir de l'eau de froment.

Taches de la petite vérole. Prenez telle quantité de limaçons que vous voudrez, avec leurs coquilles, & pilez-les avec partie égale de sucre candi; frottez soir & matin les parties attaquées.

Taie. La taie est une tache de l'œil qui attaque la cornée; il suffit de laisser tomber sur l'œil quelques gouttes de sucre de mouron, fermer les paupières, & de les assujettir avec une compresse & des bandes.

VERRUES. On se gardera bien de les arracher, il faut les lier avec de la soie, que vous serrerez par dégrés; mêlez à deux tiers d'eau un tiers d'eau-forte, ensuite coupez avec des ciseaux la superficie de la verrue, entourez-la de cire, plongez la pointe d'une epingle dans ce mêlange, & laissez tomber la goutelette sur la verrue; répétez cette opération. Ce remède doit être fait avec précaution; mais le moyen suivant est plus sûr: prenez des feuilles de

campanule, broyez-les, frottez-en les verrues, & réitérez ſouvent cette opération.

Verdes, ou *verd de gris*. Voyez le mot *Arſenic*.

Vipère. Le véritable remède contre la morſure de ce reptile, eſt l'eau de luce; il faut en faire avaler ſix gouttes dans un verre d'eau, en même tems en donner à reſpirer & en baſſiner la plaie avec une quantité de vin, dans laquelle on aura mis de cette liqueur. A chaque demi-heure, on fait prendre par la bouche la même doſe juſqu'à ce que le mal paroiſſe ſe ralentir; alors on diminue l'uſage de la potion, & on ceſſe de la baſſiner. On ne peut trop recommander de porter toujours avec ſoi, ſur-tout à la campagne, un flacon d'eau de luce, pour en cas d'évènemens, ſe garantir des ſuites funeſtes qui réſulteroient, ſi l'on étoit éloigné de ce ſecours.

Vue trouble. Faites uſage de la poudre ſuivante: prenez de l'emphraiſe ſéchée, une once; deux gros de ſemence de fenouil; de macis & de noix muſcade, de chaque un gros; du ſucre candi, une once; mêlez le

tout ensemble pour quatre doses, que vous prendrez soir ou matin dans un verre de vin blanc.

Foiblesse de la vue. Prenez une infusion de fraise en guise de thé, & étuvez les yeux soir & matin avec le vin d'année, ou d'eau distillée d'ormin.

Nous ne sçaurions trop recommander d'être attentif à n'employer pour les yeux aucun remède âcre, spiritueux ou caustique, tels que l'eau-de-vie, l'esprit de vin, &c. parce qu'il n'y a point de parties plus délicates, dont la conservation soit plus utile à la vie.

FIN.

Approbation de Monsieur BURLET, de l'Académie Royale des Sciences, & Médecin de la Faculté de Paris, du 18 Mars 1698.

Les *Traités de* Lessius *& de* Cornaro *sur la vie sobre & ses avantages*, sont deux petits Ouvrages des plus excellens en ce genre. On y trouve de beaux Préceptes du régime de vivre, fondés sur la raison & sur l'expérience pour la conservation de la santé jusqu'à une extrême vieillesse. La Tempérance, cette vertu si chrétienne, y est peinte avec des traits capables d'en inspirer l'amour à tous ceux qui ne sont point dominés par leurs sens.

